THE RECOVERY KERNEL

Dancefloor Intelligence Series

Di chuyển.

Hướng dẫn về các buổi biểu diễn và câu lạc bộ khiêu vũ.

Đặt điện thoại xuống. Bạn đã biết mình đang ở đâu rồi.

Không yêu cầu hướng dẫn khiêu vũ bài bản.

Không có độ cao cụ thể nào được chỉ định. Không có hình ảnh "cánh bướm trong cối xay gió". Không có sự hồi sinh của phong cách "tóc rối" trên kênh MTV.

Một nền tảng. Một bản đồ BPM. Những động tác mượn từ tango và cha-cha. Và một quy tắc duy nhất có thể giải quyết mọi vấn đề.

Tại sao tài liệu hướng dẫn này tồn tại.

THE CENTURION — Ma túy không làm bạn trở thành một vũ công giỏi hơn. Chúng khiến bạn không quan tâm đến việc mình nhảy không tốt.

Hai điều có thể làm hỏng không khí vui vẻ trên sàn nhảy đối với những người không sử dụng chất kích thích. Thứ nhất là điện thoại. Thứ hai là niềm tin cá nhân rằng mọi người khác đều biết cách khiêu vũ, trong khi họ thì không.

Cả hai đều có thể giải quyết được. Vấn đề với điện thoại có thể được giải quyết bằng cách biết cách sử dụng đôi tay một cách khéo léo. Còn về sự tự ti, nó có thể được giải quyết bằng cách hiểu rằng hầu hết mọi người trên sàn nhảy chỉ thực hiện ba động tác và gọi đó là "nhảy" - và rằng ba động tác đó, khi thực hiện với ý thức và phù hợp với âm nhạc, thực sự là đủ hơn rất nhiều.

Ma túy không giải quyết được vấn đề "không biết cách di chuyển". Chúng chỉ giải quyết vấn đề "không quan tâm đến việc mình không biết cách di chuyển". Đây là thực tế sinh học của MDMA, khi nó làm giảm sự ức chế xã hội, và của rượu, khi nó làm dịu hệ thống vỏ não - đồi thị. Cảm giác tự ti khiến sàn nhảy trở thành một buổi thử giọng sẽ biến mất khi sử dụng chất kích thích, nhưng lại quay trở lại khi tỉnh táo. Cách tiếp cận của Recovery Kernel: cung cấp cho cơ thể những công cụ thực sự để cảm giác tự ti không còn tác động được.

Vấn đề nhàm chán cũng rất thực tế. Có một loại cảm giác đặc biệt—sự chờ đợi giữa những khoảnh khắc cao trào, sự chờ đợi để năng lượng của đám đông tăng lên, sự chờ đợi ánh mắt của người kia—trong đó điện thoại hoặc chất kích thích trở thành lựa chọn mặc định. Nhảy là một giải pháp khác. Sự tương tác thể chất tích cực với âm nhạc thực sự thú vị hơn nhiều so với việc sử dụng điện thoại. Hướng dẫn này cung cấp cấu trúc cho sự tương tác đó.

SECTION 0

TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU, HÃY HIỂU RÕ MÔI TRƯỜNG.

Đi bộ trên không · Oxy và CO_2 · Độ ẩm · Trạm nghỉ · Hàng người xếp thẳng.

Kiểm tra kỹ lưỡng phòng trước khi vào.

Năm phút định hướng khi đến nơi có thể giúp bạn tiết kiệm một giờ đồng hồ khắc phục khó khăn sau này. Hãy biết vị trí của máy tạo oxy. Hãy biết vị trí của nước uống. Hãy biết phải đi đâu khi cơ thể cần điều gì đó mà âm nhạc không thể cung cấp.

Quy trình khi đến nơi: Đi một vòng quanh phòng trước.

THE CENTURION — Mỗi phi công kiểm tra máy bay trước khi cất cánh. Mỗi thủy thủ kiểm tra bản đồ. Đi khảo sát địa điểm.

Điều đầu tiên cần làm khi đến bất kỳ địa điểm tổ chức lễ hội, câu lạc bộ hoặc sự kiện là không nên đi ngay đến quầy bar, không nên tìm sàn nhảy và không nên kiểm tra xem ai đang biểu diễn. Thay vào đó, hãy đi dọc theo chu vi của khu vực đó một cách cẩn thận. Việc này mất khoảng năm phút. Nó cung cấp thông tin mà bạn sẽ khó có thể thu thập được khi địa điểm đông người, khi ánh sáng mờ đi hoặc khi trạng thái cơ thể thay đổi.

Đây không phải là sự hoang tưởng. Đây là sự chuẩn bị – điều mà mọi du khách có kinh nghiệm làm ở một khách sạn mới, mọi phi công làm trước khi cất cánh, và mọi thủy thủ làm trước khi rời cảng. Hãy nắm vững địa hình trước khi bạn cần phải điều hướng nó trong tình huống khẩn cấp.

Bài đi bộ định hướng năm điểm.

Điểm.	Những điều cần tìm và ghi nhớ: * [Danh sách các mục cần tìm và ghi nhớ]	Tại sao điều này lại quan trọng?

1. Cửa thoát hiểm.	Đếm chúng. Lưu ý vị trí của chúng so với vị trí có khả năng của bạn trên sàn nhảy. Phải có ít nhất hai thiết bị có thể nhìn thấy từ bất kỳ điểm nào trên sàn chính. Lưu ý xem chúng có được trang bị hệ thống báo động hay không (chúng được trang bị), điều này có nghĩa là việc sử dụng chúng trong các tình huống không phải khẩn cấp không nằm trong kế hoạch - nhưng biết vị trí của chúng là quan trọng.	Trong tình huống khẩn cấp với đám đông—cháy, hoảng loạn, chen lấn—phản ứng tự nhiên là di chuyển về phía lối vào. Lối vào là nơi nguy hiểm nhất cần đến. Việc biết các lối thoát khác có thể giúp bạn đưa ra quyết định thay vì chỉ hành động theo phản xạ của đám đông.
2. Trạm y tế / trạm sơ cứu.	Thường được đặt gần lối vào chính, khu vực thư giãn hoặc có biển báo rõ ràng. Tại các lễ hội lớn, đó có thể là một lều bạt hoặc khu vực được đánh dấu rõ ràng. Ở các câu lạc bộ, thường có nhân viên y tế do ban tổ chức thuê túc trực tại khu vực này, gần cửa ra vào. Hãy ghi nhớ vị trí của nó ngay cả khi bạn không có ý định sử dụng.	Nếu bạn hoặc ai đó đi cùng bạn cần được chăm sóc y tế, việc tìm đường đến trạm y tế qua một đám đông là không thích hợp. Hãy xác định vị trí của trạm y tế khi nơi diễn ra sự kiện vắng vẻ và bạn tỉnh táo.
3. Bổ sung nước.	Nước miễn phí: Các địa điểm ở Vương quốc Anh có nghĩa vụ pháp lý phải cung cấp nước miễn phí. Hầu hết các sân khấu lớn của các lễ hội đều có các trạm cung cấp nước. Hãy biết vị trí chính xác của quầy bar có bán nước – cụ thể là quầy nào, không chỉ chung chung là "quầy bar". Tìm hiểu xem có vòi nước miễn phí hay không (thường thấy ở các lễ hội tại Vương quốc Anh, ít phổ biến hơn ở châu Âu). Biết độ dài hàng đợi vào những thời điểm khác nhau trong đêm (hàng đợi thường dài đáng kể sau nửa đêm).	Khi bạn nhảy với tốc độ 500ml mỗi giờ và bổ sung điện giải, bạn sẽ cần uống nước nhiều lần. Việc biết đường đi nhanh nhất từ vị trí nhảy ưa thích của bạn đến nơi có nước là một tính toán thực tế và trở nên vô cùng quan trọng vào khoảng giờ thứ ba.
4. Phòng tắm.	Các phòng tắm chính và bất kỳ phòng tắm phụ nào khác. Các câu lạc bộ thường có phòng tắm ở nhiều tầng hoặc ở nhiều vị trí khác nhau - nhưng hầu hết mọi người chỉ sử dụng một trong số đó, điều này có nghĩa là các phòng tắm còn lại thường ít được sử dụng hơn. Hãy làm quen với cả hai loại phòng tắm này. Hãy biết cách đến đó từ khu vực khiêu vũ trong bóng tối, khi địa điểm đang ở mức công suất tối đa, khi âm nhạc lớn và việc định hướng trở nên khó khăn hơn.	MDMA có thể làm tăng cảm giác cấp bách. GHB có thể ảnh hưởng đến cảm giác ở bàng quang. Các chất kích thích cũng có thể gây ra cảm giác cấp bách. Việc biết vị trí nhà vệ sinh khi chưa cảm thấy cấp bách giúp bạn tránh phải tìm kiếm trong một không gian đông đúc, tối tăm và trong trạng thái bị thay đổi nhận thức, nơi mà bạn có thể không đọc được các biển báo.

5. Khu vực ngồi/nghỉ ngơi.	Phòng thư giãn (nếu có). Khu vực hút thuốc ngoài trời (thường là không gian mát mẻ và ít đông đúc nhất trong bất kỳ địa điểm nào). Bất kỳ chỗ ngồi nào ở gần các mép của địa điểm. Các bệ, bậc thang, sàn nâng cung cấp nơi để ngồi. Các khu vực có lưu thông không khí tốt nhất (gần máy xử lý không khí, gần cửa ra vào dẫn đến các khu vực khác, gần tường bên ngoài).	Trong phần 6 của hướng dẫn khiêu vũ: Khiêu vũ mạnh với tốc độ 150 nhịp mỗi phút đốt cháy từ 450 đến 600 calo mỗi giờ. Cơ thể cần được nghỉ ngơi. Biết trước nơi đến trước khi nhu cầu này trở nên cấp bách sẽ giúp bạn tránh tình trạng lạc lõng trong một câu lạc bộ đông đúc, tìm kiếm chỗ ngồi.

Đọc thông số về công suất và mật độ đám đông.

Một phần của việc khảo sát địa điểm bao gồm việc ghi lại mật độ đám đông hiện tại và ước tính mật độ sau hai, bốn và sáu giờ. Điều này giúp bạn xác định vị trí tốt nhất trên sàn nhảy trong suốt sự kiện—và có một lý do sinh lý trực tiếp đằng sau điều đó, ngoài những lợi ích thực tế.

Mật độ đám đông.	Nó trông như thế nào?	Về mặt sinh lý học, điều đó có nghĩa là gì?
Thưa— đến sớm hoặc địa điểm lớn so với số lượng người tham gia.	Bạn có thể giang cả hai tay mà không chạm vào ai. Có khoảng trống rõ ràng giữa các nhóm người.	Tối ưu. Tự do vận động tối đa. Thông thoáng tối đa xung quanh cơ thể. Sàn nhảy là nơi dễ tiếp cận và mang lại trải nghiệm tuyệt vời nhất ở mật độ này. Đó là lý do tại sao việc đến sớm và chọn một vị trí tốt rất đáng giá.
Không gian thoải mái - mật độ xã hội đang đạt mức tối ưu.	Giữ khoảng cách một sải tay giữa bạn và người lạ gần nhất. Bạn có thể di chuyển tự do nhưng vẫn nhận thức được sự hiện diện của những người xung quanh.	Di chuyển có thể thực hiện theo mọi hướng. Nồng độ CO_2 ở mức bình thường. Nhiệt độ nằm trong phạm vi chấp nhận được. Đây là mật độ lý tưởng cho một đêm ngon giấc.
Đầy kín - địa điểm ở hoặc gần mức công suất tối đa.	Xen kẽ, sát cạnh nhau. Việc di chuyển là có thể, nhưng chịu ảnh hưởng nhiều bởi dòng người hơn là lựa chọn cá nhân. Bạn có thể cảm nhận được hơi ấm từ những người xung quanh.	Nồng độ CO_2 bắt đầu tăng lên. Điều hòa nhiệt độ trở nên khó khăn hơn. Các động tác di chuyển bị giới hạn trong phạm vi không gian cho phép — chỉ những bước nhỏ, không phải những bước lớn. Nếu bạn đã ở trong môi trường có mật độ cao như vậy khi đến nơi: hãy tìm các khu vực thoáng đãng, tìm

		luồng khí, tìm chỗ của mình trước khi tiến vào trung tâm.
Mật độ nén vượt quá mức an toàn.	Bạn không thể giơ tay tự do. Đám đông di chuyển như một khối thống nhất. Bạn cảm thấy áp lực từ nhiều hướng cùng lúc.	Nguy hiểm. Nồng độ CO_2 tăng cao đáng kể. Khả năng điều hòa nhiệt độ bị suy giảm. Không đặt thêm trọng lượng vào giữa khu vực. Di chuyển ra các mép, di chuyển về phía lối thoát, hoặc rời khỏi đó ngay lập tức. Mức độ nồng độ này tại một địa điểm có thông gió kém là một tình huống y tế tiềm ẩn.

Câu hỏi về oxy/CO_2: Tại sao mật độ đám đông ảnh hưởng đến cảm giác của bạn.

THE CENTURION - Đau đầu không phải lúc nào cũng do chất gây nghiện. Đôi khi, đó là do không khí.

Không khí bình thường chứa khoảng 0,04% carbon dioxide (400 phần triệu). Trong một không gian thông thoáng tốt, nồng độ CO_2 vẫn gần mức này bất kể kích thước đám đông. Trong các không gian trong nhà thông gió kém—đặc biệt là các địa điểm ở tầng hầm, phòng có trần thấp hoặc bất kỳ địa điểm nào mà hệ thống lưu thông khí không được thiết kế phù hợp cho số lượng người—nồng độ CO_2 sẽ tăng lên khi mọi người thở ra.

Mức CO_2.	Điều này xảy ra ở các sự kiện như thế nào?	Điều gì xảy ra với cơ thể?
400–800 ppm (bình thường ở ngoài trời/trong môi trường thông thoáng).	Các sân khấu ngoài trời. Các địa điểm trong nhà có hệ thống thông gió đầy đủ. Gần cửa ra vào và tường bên ngoài. Gần khu vực DJ (thường được thiết kế để thông thoáng hơn).	Bình thường. Không có tác động nào đến nhận thức hoặc sinh lý do riêng của CO_2.
800–2000 ppm (không gian trong nhà có người).	Bất kỳ địa điểm trong nhà nào có đông người và thông gió kém. Hầu hết các quán bar vào giờ cao điểm ở khu vực trung tâm sàn nhảy.	Ở nồng độ 1000 ppm: các tác động nhận thức nhẹ đã được ghi nhận trong các nghiên cứu có kiểm soát — tốc độ ra quyết định chậm hơn một chút. Ở nồng độ 1500–2000 ppm: dễ bị đau đầu, tăng nhẹ tình trạng mệt mỏi. Những tác động này là rất nhỏ nhưng có thể trở nên nghiêm trọng hơn khi kết hợp với tình trạng mất nước, nhiệt và tiếp xúc với các chất khác.
2000–5000 ppm (thiếu thông gió, đám đông dày đặc)	Các địa điểm ở tầng hầm khi đã đạt đến công suất tối đa. Các phòng thông gió kém. Khu vực trung tâm của đám đông dày đặc tại một sự kiện trong nhà. Bất kỳ địa điểm nào mà bạn có thể thấy hơi nước ngưng tụ trên tường hoặc trần nhà do độ ẩm từ đám đông.	Đau đầu xuất hiện nhanh hơn dự kiến. Chóng mặt có vẻ không tương xứng. Mất khả năng phán đoán khác với tác dụng của chất gây nghiện. Tăng tốc độ thở. Mệt mỏi xuất hiện sớm hơn so với mức độ vận động thể chất. Những triệu chứng này thường được quy cho các chất, nhưng có thể là do không khí.
5000+ ppm (không an toàn - hiếm gặp nhưng có thể xảy ra)	Các không gian nhỏ, thông gió kém, đặc biệt là các phòng dưới tầng hầm khi có quá nhiều	Chóng mặt nghiêm trọng, khó thở, tăng nhịp tim, suy giảm khả năng phán đoán. Đây là vấn

	người. Điều này ít phổ biến ở các địa điểm được quản lý chuyên nghiệp nhưng đã được ghi nhận tại các sự kiện trái phép hoặc do quản lý yếu kém.	đề liên quan đến địa điểm và cần phải rời khỏi đó ngay lập tức. Nếu nhiều người xung quanh bạn đồng thời xuất hiện các triệu chứng này: nguyên nhân có thể là do không khí, chứ không chỉ do chất gây nghiện.

Làm thế nào để cải thiện chất lượng không khí trong bất kỳ địa điểm nào.

Bạn không thể thay đổi hệ thống thông gió của địa điểm. Bạn có thể tự đặt mình ở vị trí nơi không khí đã tốt hơn.

- Gần khu vực DJ - các địa điểm phải đảm bảo bảo vệ DJ khỏi nhiệt và CO_2 trong thời gian dài. Thông gió gần vị trí của DJ thường tốt hơn so với giữa sàn nhảy.
- Gần các bức tường bên ngoài, CO_2 có xu hướng tập trung ở giữa phòng và phân tán ra phía các bức tường nơi không khí lưu thông vào. Phần rìa của sàn nhảy gần một bức tường bên ngoài thường có chất lượng không khí tốt hơn so với khu vực trung tâm.
- Gần các cửa ra vào kết nối với các không gian khác – mỗi không gian được kết nối tạo thành một đường dẫn trao đổi không khí. Khu vực giữa các phòng có chất lượng không khí tốt hơn so với bên trong của bất kỳ phòng nào.
- Các vị trí cao hơn: CO_2 nặng hơn không khí một chút, nhưng trong đám đông di chuyển, hiệu ứng này là tối thiểu. Tuy nhiên, khu vực trên bục hoặc ban công thường được thiết kế để có thông gió tốt hơn.
- Gần bất kỳ bộ xử lý không khí, cửa thông gió hoặc quạt nào có thể nhìn thấy, hãy cảm nhận luồng khí. Luồng khí lưu thông đồng nghĩa với sự trao đổi CO_2 tốt hơn. Sự khác biệt về nhiệt độ gần một bộ xử lý không khí đang hoạt động là đáng chú ý ngay cả trong môi trường ấm áp.
- Khu vực ngoài trời: khu vực hút thuốc ngoài trời, sân thượng ngoài trời, sân khấu ngoài trời. Nồng độ CO_2 ngoài trời luôn ở mức môi trường. Nếu bạn bị đau đầu, chóng mặt hoặc mệt mỏi không rõ nguyên nhân khi ở trong nhà: hãy ra ngoài trong mười phút trước khi cho rằng đó là do các chất gây nghiện.

Hiệu ứng kết hợp: CO_2 + MDMA + nhiệt độ cao + mất nước + dinh dưỡng kém tạo ra gánh nặng sinh lý tổng hợp. Để xác định yếu tố nào là quan trọng nhất và giải quyết nó, cần phải biết rằng CO_2 có liên quan đến vấn đề này. Người đó bước ra khu vực ngoài trời trong mười phút và cảm thấy tốt hơn rất nhiều đã nhận ra rằng chất lượng không khí là một yếu tố quan trọng, chứ không chỉ do các chất gây nghiện.

Bản đồ khoảng cách cung cấp nước.

THE CENTURION — Lên kế hoạch đường đi khi bạn không cần nó. Đi theo nó khi bạn cần.

Bản đồ về nguồn nước là một công cụ thiết thực và cụ thể. Trong quá trình khảo sát địa điểm, hãy xác định và đi bộ đến từng vị trí sau để bạn nắm vững đường đi bằng cả cơ thể, không chỉ trong đầu:

Trạm.	**Những điều cần lưu ý khi đi bộ:** *** Đeo giày thoải mái và phù hợp.** *** Mang theo nước uống.** *** Sử dụng kem chống nắng.** *** Đi chậm lại khi lên dốc hoặc xuống dốc.** *** Chú ý đến môi trường xung quanh.** *** Nếu bạn cảm thấy không khỏe, hãy dừng lại và nghỉ ngơi.**	**Chiến lược thời gian.**
Nước miễn phí / Trạm cung cấp nước.	Vị trí. Có xếp hàng khi đến không (sớm = ít người; giờ cao điểm = đông người). Có nhiều vòi nước hay chỉ một vòi. Nước có lạnh không. Cần mang theo cốc hoặc vật chứa riêng không.	Uống nước chủ động—trước khi cảm thấy khát. Cảm giác khát thường đến muộn trong các sự kiện ồn ào và nóng bức. Mục tiêu là uống 500ml mỗi giờ trong quá trình nhảy, có bổ sung điện giải. Đừng đợi đến khi miệng khô mới tìm đến nước.
Quán bar gần nhất với vị trí sàn nhảy của bạn.	Quán nào có khoảng cách đi bộ ngắn nhất từ vị trí ưa thích của bạn? Quán nào có nhiều lựa chọn đồ uống không cồn đáng tin cậy nhất? Quán nào có thời điểm ít khách xếp hàng nhất (thường thì độ dài hàng đợi khác nhau giữa các quán).	Hệ thống "bạn đồng hành" để giữ nước: một người giữ vị trí trên sàn nhảy, một người đi lấy đồ uống ở quầy bar. Thiết lập điều này trước thời điểm cao điểm của hàng đợi. Người rời khỏi sàn nhảy vào lúc cao trào của buổi biểu diễn để xếp hàng lấy nước sẽ bỏ lỡ phần hay nhất. Lên kế hoạch cho việc đi lấy nước trong khoảng thời gian chuyển giữa các bài hát hoặc khi năng lượng của buổi biểu diễn giảm xuống.
Nhà vệ sinh (tiểu tiện).	Cả hai phòng vệ sinh (nếu có hai). Thời gian di chuyển từ khu vực khiêu vũ (đếm số bước chân	Áp lực về thời gian là rất lớn khi sử dụng MDMA, thuốc lợi tiểu hoặc uống nhiều nước. Việc biết

	- chính xác). Thời gian chờ đợi vào giờ cao điểm (thường là từ 1 đến 3 giờ sáng ở các câu lạc bộ).	rằng nhà vệ sinh ở cách 45 giây nếu đi cầu thang so với 3 phút nếu phải chen chúc qua đám đông cho phép đưa ra quyết định hợp lý thay vì phải vội vàng tìm đường.
Khu vực nghỉ ngơi và chỗ ngồi.	Phòng thư giãn (nếu có). Khu vực hút thuốc với chỗ ngồi. Bất kỳ băng ghế hoặc bệ nào. Khoảng cách và đường đi từ khu vực khiêu vũ chính.	Cơ thể cần được nghỉ ngơi chủ động. Từ phần 6 của hướng dẫn khiêu vũ: trong các hoạt động cường độ cao, cơ thể đang thực hiện công việc thực sự. Lên kế hoạch nghỉ ngơi 10 phút sau mỗi 90 phút khiêu vũ. Hãy biết bạn muốn đi đâu trước khi cần đến đó.

Phương pháp đếm bước chân.

Trong quá trình đi khảo sát địa điểm, hãy đếm số bước chân từ vị trí dự kiến đặt sàn nhảy đến từng khu vực. Không phải vì bạn sẽ nhớ chính xác con số đó, mà bởi vì hành động đi bộ thực tế trên tuyến đường sẽ ghi lại nó trong trí nhớ cơ bắp. Khi bạn cần nước vào giờ thứ ba trong trạng thái bị ảnh hưởng, ở một địa điểm tối và đông đúc, đôi chân của bạn sẽ nhớ đường ngay cả khi khả năng định hướng ý thức của bạn kém hơn.

- Nước: ___ bước từ vị trí của tôi. Hướng: ___
- Nhà vệ sinh (gần đây): ___ bước. Hướng: ___
- Nhà vệ sinh (lựa chọn thay thế): ___ bước. Hướng: ___
- Khu vực nghỉ ngơi: ___ bước. Hướng: ___
- Trạm y tế: ___ bước. Hướng: ___
- Rời khỏi khu vực khiêu vũ gần nhất: ___ bước. Hướng: ___

Đây không phải là điều quá đáng. Đây là những chuẩn bị mà nhân viên cứu hộ, nhân viên tổ chức sự kiện và những người thường xuyên tham gia các lễ hội thực hiện như một thói quen. Năm phút dành cho buổi đi bộ làm quen là biện pháp can thiệp giảm thiểu tác hại hiệu quả nhất tại bất kỳ sự kiện nào.

Tình huống: Nghỉ ngơi chủ động so với sự sụp đổ phản ứng.

THE CENTURION — Cơ thể nghỉ ngơi trước khi phải hoạt động là cơ thể sẽ nhảy múa đến tận sáng.

Phần 6 của Cẩm nang Hướng dẫn chỉ ra các yêu cầu về calo và sinh lý học đối với việc khiêu vũ liên tục. Khi vận động hết sức—nhảy, đi bộ hai bước, dậm chân—cơ thể đang hoạt động ở cường độ trung bình đến cao. Lỗi mà hầu hết mọi người mắc phải là tiếp tục ở cường độ này cho đến khi cơ thể buộc phải dừng lại thay vì chọn nghỉ ngơi trước đó.

Nghỉ ngơi phản ứng (thường là những gì mọi người làm).	Nghỉ ngơi chủ động (điều mà cơ thể mong muốn).
Khiêu vũ cho đến khi chân đau. Bỏ qua cơn đau ở chân. Khiêu vũ thêm. Chân trở nên khó chịu hơn. Cuối cùng, cơ thể sẽ buộc phải dừng lại—người đó cần ngồi ngay lập tức, cảm thấy chóng mặt, bị mất điện giải đến mức co thắt, hoặc đơn giản là không thể tiếp tục. Việc ngồi xuống sau đó là để phục hồi từ tình trạng căng thẳng chứ không phải để duy trì khả năng.	Lên kế hoạch nghỉ ngơi 10 phút sau mỗi 60-90 phút khiêu vũ tích cực. Hãy rời khỏi sàn nhảy trước khi cơ thể cảm thấy mệt mỏi. Ngồi xuống. Uống nước điện giải. Ăn quả chuối trong túi của bạn. Trở lại sàn nhảy trước khi nhạc lên cao trào trở lại. Thời gian nghỉ ngơi là một công cụ, không phải là sự thất bại.

Phòng thư giãn: Tại các địa điểm có phòng này, phòng thư giãn không phải là nơi bạn đến khi đêm kết thúc. Đó là nơi bạn đến trong khoảng 10 phút trước khi quay lại khu vực chính. Nhiều địa điểm thiết kế phòng thư giãn với âm lượng và nhiệt độ thấp hơn. Quá trình phục hồi sinh lý mỗi phút nhanh hơn trong phòng thư giãn so với ở rìa sàn nhảy.

Khu vực ngoài trời: Khu vực hút thuốc hoặc sân thượng ngoài trời là môi trường phục hồi hiệu quả nhất có sẵn ở hầu hết các câu lạc bộ. Nồng độ CO_2 thấp hơn bất kỳ không gian trong nhà nào. Nhiệt độ thấp hơn. Mức âm thanh nhỏ hơn. 10 phút ra ngoài trời vào giờ thứ ba thường là sự khác biệt giữa việc trụ vững đến 8 giờ sáng và phải rời đi lúc 3 giờ chiều.

Thời gian nghỉ ngơi cũng là thời gian giao lưu: Trang web này không yêu cầu phải dừng cuộc trò chuyện, tạm ngừng kết nối hoặc làm giảm trải nghiệm. Một số cuộc trò chuyện đáng nhớ nhất tại các lễ hội thường diễn ra trong giờ nghỉ. Người đã nhảy múa trong bốn tiếng đồng hồ có rất nhiều điều muốn chia sẻ. Khu vực nghỉ ngơi là nơi để họ bày tỏ những điều đó.

Hàng người xếp hàng theo nhịp điệu (Conga Line): Sự cân bằng tuyệt vời.

THE CENTURION - Bài nhảy mà không ai có thể không tham gia vì mọi người đều đang cùng nhau thực hiện.

Tất cả những gì đã được đề cập trong hướng dẫn này tập trung vào kỹ năng nhảy cá nhân và sự tự tin trên sàn nhảy. Tuy nhiên, "conga line" là một ngoại lệ. Nó không đòi hỏi bất kỳ kỹ năng cá nhân nào. Cấu trúc của nó mang tính bao trùm rõ ràng. Bản chất của nó phá vỡ mọi rào cản xã hội trên sàn nhảy. Và nó mang lại niềm vui đích thực, khác biệt so với mọi trải nghiệm khác trên sàn nhảy.

Hàng người nhảy conga không phải là một trò tiêu khiển cổ điển. Nó là công cụ xã hội hiệu quả nhất trên sàn nhảy, phục vụ một mục đích cụ thể và quan trọng: đưa những người chưa tham gia vào hoạt động nhảy múa.

Cơ chế hoạt động – Đơn giản có chủ ý.

Bước nhảy.

1. Bước một bước về phía trước bằng chân phải.
2. Bước một bước bằng chân trái.
3. Đá: Chân phải đá nhẹ sang một bên (không cao - chỉ là một nhịp đá ngang tầm chiều cao đầu gối).
4. Bước tới bằng chân trái.
5. Bước đi bằng chân phải.
6. Đá: Chân trái đá nhẹ sang một bên.
7. Bước, bước, đá – bước, bước, đá. Trong nhịp điệu 4/4: Bước vào nhịp 1, bước vào nhịp 2, đá vào nhịp 3, bước vào nhịp 4, bước vào nhịp 1, đá vào nhịp 2.

Tay đặt ở eo hoặc hông của người phía trước – không phải trên vai (không ổn định) và không phải vòng quanh cổ (khó chịu). Tay chạm nhẹ vào hai bên eo. Không cần nắm chặt. Sự kết nối là sự hiện diện, không phải là sự giữ chặt.

Đầu hàng dẫn đường cho cả đội hình. Những người khác đi theo sau. Hướng đi có thể thay đổi bất cứ lúc nào - người dẫn đầu sẽ ra hiệu hướng đi bằng cơ thể. Tất cả mọi người còn lại đều phải tuân theo. Không cần sự đồng bộ hóa nào ngoài việc bám theo nhịp bước chân.

Tham gia: Bạn có thể tham gia hàng conga ở bất kỳ vị trí nào dọc theo chiều dài của nó. Di chuyển đến bên cạnh hàng, bước vào phía sau người cuối cùng và nắm tay. Vậy là bạn đã tham gia. Hàng không dừng lại, chậm lại hoặc chú ý đến việc thêm người mới – nó chỉ đơn giản là trở nên dài hơn.

Chức năng xã hội: Conga thực sự làm gì?

Vấn đề trên sàn nhảy.	Cách mà conga giải quyết vấn đề này.	Tại sao điều này lại quan trọng trong bối cảnh lễ hội?
Người giữ điện thoại đứng một bên, không nhảy cùng mọi người – đó là người muốn hòa mình vào không khí nhưng lại không biết cách bước lên sàn nhảy.	Hàng người nhảy conga có thể di chuyển qua các khu vực bên cạnh, đón những người đang cầm điện thoại và đưa họ vào buổi khiêu vũ mà không cần phải yêu cầu họ đưa ra quyết định nào. Lời mời là trực tiếp – từ người đứng trước họ trong hàng – và mức độ cam kết cần thiết là tối thiểu.	Tham gia mà không cần yêu cầu gì thêm. Vũ điệu conga chỉ đòi hỏi bạn "đặt tay ở đây và bước tới". Đây là rào cản thấp nhất để mọi người tham gia vào sàn nhảy.
Sự căng thẳng cạnh tranh của hiệu suất cá nhân – cảm giác bị quan sát và đánh giá như một vũ công độc lập.	Đội hình "conga" loại bỏ hoàn toàn tính cá nhân trong biểu diễn. Bạn là một phần của chuỗi, không phải là người biểu diễn. Không ai đánh giá kỹ thuật "cha-cha" hay tư thế "tango" của bạn. Điều duy nhất mà mọi người nhìn thấy là chính đội hình đó.	Đối với những người bị lo lắng xã hội trên sàn nhảy, thường sử dụng điện thoại như một lớp bảo vệ, điệu múa conga là phiên bản không dùng thuốc của sự cởi mở mà MDMA mang lại: tham gia hoạt động xã hội mà không phải tự ý thức về hiệu suất cá nhân.
Vấn đề về không gian - những người muốn kết nối với những người khác trên sàn nhảy nhưng lại không có lý do để đến gần họ.	Đoàn người nhảy conga di chuyển. Đây là duy nhất trong các động tác tiêu chuẩn trên sàn nhảy có tính chất di chuyển tích hợp sẵn. Đoàn người nhảy conga bắt đầu gần khu vực DJ có thể đi qua mọi góc của địa điểm nếu người dẫn đầu đưa nó đến đó.	Đây là chức năng bị đánh giá thấp nhất của hàng người nhảy conga. Nó kết nối các nhóm xã hội khác nhau, bao trùm toàn bộ sàn nhảy, thu hút và hòa nhập những người vốn ở những không gian hoàn toàn khác biệt, và tạo ra một khoảnh khắc chung mà các nhóm riêng lẻ không thể có được nếu không có nó.

Khi nào thì nên tổ chức "conga line" và khi nào không?

Những khoảnh khắc tự nhiên: Các hàng nhảy conga thường xuất hiện trong những thời điểm sau:

*** Đỉnh cao vui vẻ vào đêm khuya khi năng lượng đám đông rất cao và các rào cản xã hội ở mức thấp nhất;**
*** Thời điểm chuyển đổi giữa các DJ, khi năng lượng thay đổi tạm thời và mọi người ít tập trung vào trải nghiệm cá nhân hơn;**
*** Những khoảnh khắc tại các lễ hội ngoài trời vào ban ngày, khi thời tiết, đám đông và âm nhạc hòa quyện tạo nên niềm vui chung.**

Cách bắt đầu một hàng conga: Một người phải đi trước. Nắm tay hoặc chạm vào eo của người bên cạnh bạn. Bắt đầu thực hiện các bước theo nhịp điệu. Vươn ra phía sau để chạm vào người ở phía sau. Ba người tạo thành một hàng conga. Nó sẽ phát triển thêm.

Tốc độ tối ưu cho BPM: Các bài tập theo nhịp điệu Conga hoạt động tốt nhất ở tốc độ 100–130 BPM—tốc độ của nhạc house và Afrobeats, nơi mà nhịp điệu "bước-bước-đập" tự nhiên rơi vào các phách mà trống bass và cymbal đánh. Ở tốc độ 150 BPM (nhạc techno mạnh), nhịp điệu "bước-bước-đập" trở nên quá nhanh. Ở tốc độ 80 BPM, nó quá chậm để tạo đà.

Hướng đi: Các tuyến đường "conga" tốt nhất thường vòng quanh sàn nhảy, đi qua các khu vực giao lưu ở rìa và quay trở lại. Vòng tròn giúp thu hút được nhiều người hơn. Tuyến đường thẳng (đi trực tiếp qua địa điểm và quay lại) đòi hỏi thể lực hơn nhưng thu hút ít người hơn.

Tổng hợp: Từ Phần 0 đến Phần 8.

THE CENTURION - Hướng dẫn làm quen với địa điểm là bước đầu tiên. Phần còn lại là vũ điệu.

Hướng dẫn di chuyển hoàn chỉnh hiện được thực hiện như sau: đến nơi, quan sát tổng thể không gian, lập bản đồ các điểm chính, ghi chú mật độ đám đông, xác định các khu vực thông thoáng, đếm số bước đến nguồn nước và nhà vệ sinh, ghi chú khu vực nghỉ ngơi. Sau đó: tìm nhịp điệu, thực hiện động tác cơ bản, điều chỉnh tốc độ theo nhịp (BPM), kết hợp các yếu tố của tango và cha-cha khi âm nhạc đòi hỏi, dậm chân khi âm nhạc yêu cầu, nghiêng người khi sự tinh tế quan trọng hơn, cất điện thoại, tập trung vào từng động tác, nghỉ ngơi trước khi cơ thể báo hiệu mệt mỏi, trở lại sàn nhảy với tinh thần sảng khoái.

Và khi thời điểm đến - đủ muộn để những rào cản xã hội đã tan biến, khi năng lượng của đám đông đạt đến một trạng thái hưng phấn tập thể mà những khoảnh khắc tuyệt vời của lễ hội mang lại - hãy bắt đầu đội hình "conga". Hoặc tham gia vào một đội hình đang diễn ra. Đội hình sẽ đi theo hướng mà nó đi. Nó sẽ thu hút tất cả mọi người mà nó gặp trên đường.

PHẦN KIỂM TRA 0 - HOÀN THÀNH TRƯỚC KHI NHẠC LẤY LÚA.

- ☐ Các lối thoát hiểm được bố trí - ít nhất hai.
- ☐ Trạm y tế/cấp cứu đã được tìm thấy.
- ☐ Xác nhận vị trí có nước miễn phí – đã đi theo tuyến đường.
- ☐ Xác nhận vị trí nhà vệ sinh - chính và phụ.
- ☐ Khu vực nghỉ ngơi / không gian thư giãn đã được xác định.
- ☐ Lưu ý các khu vực có chất lượng không khí tốt, nơi thông gió tốt nhất.
- ☐ Đọc thông tin về mật độ đám đông - hiện tại và dự kiến.
- ☐ Các bước đếm đã được ghi nhớ trong cơ thể — nước, nhà vệ sinh, lối thoát.
- ☐ Hydrat hóa trong túi: chất điện giải, chuối, hạt điều.
- ☐ Nghỉ ngơi chủ động được lên lịch - cứ mỗi 60-90 phút.
- ☐ **Conga line: tùy chọn, nhưng có thể thực hiện khi có cơ hội.**

— — —

Phần 0 của Cẩm nang Di chuyển Recovery Kernel | Thêm vào đầu tài liệu hướng dẫn chính.
Đi xung quanh phòng. Hiểu rõ về không khí. Hiểu rõ về nguồn nước. Biết vị trí lối thoát. Sau đó, hãy hành động.

Phần 1 - Nền tảng: Ba điều mà mọi người đều có thể làm.

THE CENTURION - Trước khi thực hiện bất kỳ động tác nào, phải có một nguyên tắc. Nguyên tắc đó là chuyển trọng tâm.

Mọi hình thức nhảy – từ waltz Vienna đến Afrobeats và techno Berlin – đều dựa trên cùng một nguyên tắc vật lý: sự chuyển trọng lượng cơ thể một cách có chủ ý từ bàn chân này sang bàn chân kia. Không phải là việc xê dịch. Không phải là lắc lư. Không phải là nâng gót chân luân phiên. Mà là sự thay đổi trọng lượng rõ ràng. Đây chính là điều khiến cho chuyển động trông có mục đích. Đây là điều quan trọng nhất trong toàn bộ hướng dẫn này.

1.1 — Chuyển Đổi Trọng Lượng: Nguyên Tắc Nền Tảng.

Nó trông như thế nào khi không có nó?	Nó trông như thế nào khi có nó.	**Làm thế nào để thực hiện ngay bây giờ?**
Hai chân đặt vững chắc. Cơ thể di chuyển lên xuống mà không dịch chuyển sang ngang, phía trước hay phía sau. Chuyển động là theo chiều dọc, nhưng người đó không đi đâu cả và không kết nối với bất cứ thứ gì. Đây là "chuyển động run rẩy" - là cử động mặc định khi cơ thể không biết phải làm gì khác.	Ở mỗi nhịp điệu, trọng lượng chuyển từ chân này sang chân khác. Cơ thể luôn có xu hướng nghiêng theo một hướng nhất định tại bất kỳ thời điểm nào. Chuyển động có một trọng tâm và trọng tâm đó di chuyển. Người đó trông như đang nhảy vì họ đưa ra những quyết định không hề do dự về vị trí của cơ thể trong không gian.	Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai. Đặt toàn bộ trọng lượng cơ thể lên chân phải. Tất cả - chân trái chỉ cần chạm nhẹ xuống sàn. Bây giờ, chuyển dần trọng tâm sang bên trái. Chậm rãi. Cảm nhận sự thay đổi. Sau đó, thực hiện động tác này theo nhịp điệu. Đó là nền tảng của tất cả các bài tập khác trong hướng dẫn này.

1.2 — Tìm Nhịp Điệu: Dành cho những người nghĩ rằng họ không thể.

Hầu hết mọi người khi nói rằng họ không thể tìm thấy nhịp điệu thực sự đang nghe một lớp nhạc khác, thay vì nhịp chính. Nhạc điện tử có nhiều lớp nhịp đồng thời. Đây là cách nhanh nhất để tìm ra lớp bạn cần:

- Lắng nghe tiếng trống bass – âm thanh thấp nhất và mạnh mẽ nhất trong nhạc điện tử. Nó thường xuất hiện ở các nhịp 1, 2, 3 và 4 trong nhạc house và techno (mô hình "bốn phách"). Đây là yếu tố lớn nhất và có độ vang cao nhất. Hãy cảm nhận nó bằng lồng ngực, không chỉ bằng tai.
- Nếu bạn không nghe thấy tiếng trống bass vì âm thanh ở địa điểm quá lớn, hãy quan sát đầu của DJ. Hầu hết các DJ lắc đầu theo nhịp điệu số 1. Hãy làm theo họ.
- Nếu bạn vẫn không tìm thấy, hãy quan sát một người có vẻ thoải mái và bắt chước nhịp điệu của họ trong 30 giây. Hệ thần kinh của bạn sẽ ghi nhận nhịp điệu đó thông qua sự mô phỏng trước khi ý thức của bạn làm điều đó.

- Nhịp điệu mà bạn chọn không nhất thiết phải là nhịp điệu mà mọi người khác đang sử dụng. Nhịp chậm hơn (half-time) là hợp lệ. Nhịp nhanh hơn (double-time) cũng hợp lệ. Quy tắc là: hãy quyết định và tuân thủ theo nhịp mà bạn đã chọn.

1.3 – Ba hành động phổ quát.

Ba động tác hiệu quả trên mọi sàn nhảy, thuộc mọi thể loại nhạc và phù hợp với mọi trình độ kỹ năng. Cả ba đều dựa trên việc chuyển trọng lượng cơ thể. Cả ba đều có thể được biến đổi vô hạn.

Di chuyển.	Chưa có thông tin để dịch. Vui lòng cung cấp nội dung gốc.	Điều gì nên làm với đôi tay của bạn?
The Bounce.	Đặt chân rộng bằng vai. Đầu gối hơi cong – không phải tư thế ngồi xổm, chỉ là không khóa cứng. Mỗi nhịp, hãy để đầu gối mềm mại hơn một chút, sau đó trở lại vị trí ban đầu. Chuyển động này gần như không thể nhìn thấy từ bên ngoài, nhưng nó giúp bạn kết nối với âm nhạc. Thêm sự chuyển trọng lượng sang trái-phải mỗi hai nhịp để làm cho chuyển động dễ nhận thấy hơn. Đây không phải là nhảy. Đây là kiểm soát trọng lượng.	Để tay lỏng ở hai bên, hơi cách xa cơ thể – không áp sát vào người. Hãy để chúng di chuyển tự nhiên theo nhịp điệu của cơ thể. Nếu bạn không biết phải đặt tay như thế nào: một tay có thể đặt lên eo, một tay có thể duỗi ra một cách tự nhiên. Tránh khoanh cả hai tay trước ngực – đó là một tín hiệu vật lý cho thấy sự xa lánh, và cơ thể sẽ cảm nhận được điều đó.
Hai bước.	Bước chân phải sang bên phải vào nhịp 1. Đặt chân trái đến gặp chân phải vào nhịp 2. Bước chân trái sang bên trái vào nhịp 3. Đặt chân phải đến gặp chân trái vào nhịp 4. Đây thực chất là hai bước lặp lại. Thêm một động tác đẩy nhẹ hông theo hướng của chân đang bước. Bạn có thể di chuyển về phía trước, phía sau hoặc trong một vòng tròn nhỏ với động tác này. Nếu bạn thực hiện tốt động tác này, bạn sẽ không cần phải làm bất cứ điều gì khác.	Hai bước tạo ra chuyển động tự nhiên của cánh tay – cánh tay đối diện di chuyển về phía trước khi bàn chân di chuyển. Hãy để điều này xảy ra. Nếu bạn muốn thêm cử động tay: duỗi nhẹ theo hướng di chuyển trên mỗi bước, sau đó thu lại. Hoặc một cánh tay duỗi lên nhẹ ở nhịp 1 và 3, hạ xuống ở nhịp 2 và 4. Cánh tay nên tạo cảm giác như đang lướt nhẹ, không phải cử động mạnh.
The Lean	Hiệu quả nhất ở tốc độ 130–150 BPM với nhạc techno tối giản. Đặt chân rộng bằng vai, trọng	Tay chéo trước ngực (chấp nhận được trong động tác cụ thể này vì tư thế nghiêng về phía trước

	lượng cân bằng. Từ hông – không phải từ eo – nghiêng người về phía trước 10 độ. Trọng lượng của bạn bây giờ dồn lên phần mũi bàn chân. Đầu lắc tự nhiên theo nhịp điệu. Tay đặt ở vị trí thoải mái nhất. Tư thế nghiêng thể hiện sự tập trung và đắm chìm trong âm nhạc mà không cần bất kỳ động tác nào của chân. Đây chính xác là những gì hầu hết những người thường xuyên đến các buổi biểu diễn techno ở Berlin đang làm.	cho thấy sự tương tác, không phải sự đóng kín). Một tay đặt dưới cằm. Tay còn lại thả lỏng ở hai bên. Hoặc một cánh tay duỗi nhẹ sang một bên ở tầm ngang. Trong động tác này, việc các cánh tay đang làm gì ít quan trọng hơn chất lượng của tư thế nghiêng. Tư thế nghiêng là yếu tố chính.

Phần 2 — Những Bước Chân Mượn: Các Truyền Thống Nhảy Hóa Trang Thực Tế Dạy Chúng Ta Điều Gì.

THE CENTURION — Tango dạy về ý định. Cha-cha dạy về nhịp điệu giật. Stomp dạy về sự vững chãi.

Bạn không cần phải học các bài học khiêu vũ tango để sử dụng những gì mà tango mang lại. Bạn không cần có kinh nghiệm khiêu vũ trong phòng khiêu vũ. Những gì mà các truyền thống chính thức có là một vốn từ vựng phát triển về giao tiếp bằng ngôn ngữ cơ thể, và những yếu tố hữu ích nhất của vốn từ vựng đó có thể được áp dụng vào sàn nhảy ở câu lạc bộ chỉ trong khoảng năm phút.

2.1 — Từ Tango: Khung hình, Ý định, Bước đi dứt khoát.

TRÊN SÀN ĐÁNH VŨ - Điều quý giá nhất mà tango dạy cho khiêu vũ trong câu lạc bộ không phải là một bước đi cụ thể. Đó là chất lượng của chuyển động.

Tango Argentina được xây dựng dựa trên một nguyên tắc quan trọng hơn tất cả: mỗi bước đi là một quyết định dứt khoát. Không có bất kỳ bước đi nào do dự trong tango. Khi chân di chuyển, nó đến với ý chí hoàn toàn. Cơ thể biết mình sẽ đi đâu trước khi thực hiện động tác đó. Bước đi thể hiện một sự lựa chọn.

Đây chính là điều khác biệt giữa những người nhảy trông có kỹ năng và những người nhảy trông lạc lõng trên bất kỳ sàn nhảy nào. Không phải độ phức tạp của các động tác, mà là ý định đằng sau chúng.

Nguyên tắc tango.	Trên sàn nhảy của một câu lạc bộ, bạn có thể thấy: * Ánh sáng nhấp nháy và màu sắc rực rỡ. * Âm nhạc lớn và sôi động. * Mọi người đang nhảy và vui vẻ. * Khói hoặc hơi nước tạo ra bầu không khí đặc biệt.	Làm thế nào để áp dụng nó ngay bây giờ?
Trong tango, "frame" (khung) là tư thế - ngực ưỡn, trọng lượng dồn lên phần trước của bàn chân, hơi nghiêng người về phía trước từ hông, kết nối được duy trì	Trên sàn nhảy của một câu lạc bộ, tư thế trở thành sự tự tin cá nhân. Ngực hơi nâng (không phải kiểu quân đội mà là thư giãn và thẳng). Trọng lượng dồn về phần	Nâng xương ức lên. Không phải cằm, mà là xương ức. Kéo nhẹ hai bả vai lại gần nhau và hướng xuống. Cảm nhận trọng lượng của bạn chuyển về phía các ngón

giữa các đối tác thông qua phần thân trên.	mũi chân. Nghiêng người nhẹ về phía trước. Bạn hòa mình vào âm nhạc thay vì thu mình lại. Đây là sự khác biệt giữa một người trông như đang ở câu lạc bộ và một người thực sự thuộc về câu lạc bộ.	chân. Bạn vừa thực hiện tư thế cơ bản trong điệu tango. Bây giờ, hãy thêm động tác nhún nhảy. Hãy chú ý sự khác biệt.
BƯỚC ĐI CHẮC CHẮN: Mỗi bước nhảy tango phải được thực hiện hoàn toàn – không do dự, không chạm đất một phần. Chân di chuyển, đến đích, và có ý nghĩa.	Trong bối cảnh khiêu vũ: khi bạn bước sang trái, hãy bước hoàn toàn sang trái. Khi bạn bước sang phải, hãy kết thúc động tác. Những sự dịch chuyển trọng tâm do dự trông có vẻ không chắc chắn. Những sự dịch chuyển trọng tâm dứt khoát trông giống như đang nhảy. Sự khác biệt về mặt thể chất giữa một người lo lắng và một vũ công tự tin thường chỉ là mức độ hoàn chỉnh của việc truyền trọng lượng.	Thực hiện hai bước từ Phần 1, nhưng lần này: hoàn toàn thực hiện từng bước. Đặt chân phải xuống đất hoàn toàn trước khi di chuyển chân trái. Chú ý cách nó trông và cảm giác khác biệt ngay cả trong gương.
TANGO VÀ SỰ DỪNG LẠI: Tango sử dụng sự tĩnh lặng như một yếu tố âm nhạc chủ động. Việc đứng yên đúng lúc quan trọng không kém việc di chuyển trong điệu nhảy.	Khoảnh khắc dừng lại trên sàn nhảy: tìm một khoảnh khắc tĩnh lặng trong lúc cao trào hoặc giữa các đoạn nhạc và giữ nó - hoàn toàn đứng yên, trong khung hình, lắng nghe - là một trong những điều mạnh mẽ nhất về mặt giao tiếp mà bạn có thể làm trên sàn nhảy. Nó nói rằng: "Tôi biết âm nhạc sẽ đi đâu và tôi đang chờ đợi nó." Mọi người xung quanh bạn nhận ra điều này mà không cần phải hiểu tại sao.	Lần sau khi nhạc giảm xuống phần tối giản: hãy thử dừng lại hoàn toàn. Tạo một khoảng lặng. Chờ nhịp điệu đầu tiên. Sau đó, bắt đầu theo nhịp đó. Nó sẽ mang lại cảm giác tuyệt vời và trông rất chủ đích.

2.2 — Từ Cha-Cha: Sự đồng bộ và chuyển động hông.

TRÊN SÀN ĐÁNH VÒNG - Nhảy cha-cha sẽ dạy bạn cách xử lý "và" - nhịp điệu giữa các nhịp.

Cách đếm điệu cha-cha – một, hai, cha-cha-cha – là sự ngắt nhịp: chuyển động xảy ra vào các phách "và" giữa các phách chính. Học cách cảm nhận các phách "và" mở ra toàn bộ không gian âm nhạc nằm giữa mà hầu hết mọi người thường bỏ qua.

Bước nhảy Cha-Cha (đơn giản hóa cho sử dụng trong câu lạc bộ).

1. Đứng thẳng, hai chân dính vào nhau. Chuyển trọng lượng lên chân trái.
2. Bước chân phải sang bên phải một chút vào nhịp 1. Chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải.
3. Đưa chân trái về giữa vào nhịp thứ 2.
4. Bước cha-cha-cha: bước phải vào nhịp "và" trước nhịp 3, giữ trọng tâm ở nhịp 3, bước phải lại vào nhịp "và" trước nhịp 4. Ba sự thay đổi trọng lượng nhanh chóng trong khoảng thời gian của hai nhịp.
5. Bước chân trái sang bên trái một chút ở nhịp 5. Lặp lại động tác đối xứng.

Hông: Trong điệu cha-cha, chuyển động của hông là tự nhiên nếu việc chuyển trọng lượng được thực hiện đúng cách. Khi toàn bộ trọng lượng của bạn đặt trên một chân, hông đó sẽ tự động nâng lên một chút. Hãy để nó như vậy. Đừng cố gắng tạo ra chuyển động của hông—hãy để việc chuyển trọng lượng tạo ra nó. Chuyển động của hông khi bị ép sẽ trông rất máy móc. Chuyển động của hông được tạo ra bởi sự chuyển trọng lượng sẽ trông tự nhiên hơn.

Ứng dụng khiêu vũ cha-cha: Bạn không cần phải thực hiện toàn bộ các bước nhảy. Những gì khiêu vũ cha-cha dạy bạn là:
(1) chuyển động của hông khi trọng lượng di chuyển – hãy để nó tự nhiên,
(2) nhịp "và" luôn có sẵn cho bạn – không phải mọi động tác đều phải diễn ra trên nhịp chính,
(3) những cử động nhỏ, chính xác về mặt nhịp điệu truyền tải nhiều hơn so với những cử động lớn, không chính xác.

2.3 — The Stomp: Âm thanh chắc chắn và mạnh mẽ.

TRÊN SÀN NHẢY ĐẬP – Bước nhảy này được lấy cảm hứng từ các truyền thống châu Phi và Afrobeats. Nó kết nối cơ thể với sàn nhà thay vì làm cho cơ thể bật lên khỏi nó.

Hiệu ứng "stomp" đặc biệt hữu ích ở tốc độ BPM cao (130 trở lên trong các thể loại như hard techno, gqom, nhạc club), nơi mà tiếng trống bass mạnh mẽ và cần một phản hồi vật lý tương xứng.

Bước cơ bản.	Biến thể của động tác "stomp".	Nó bổ sung gì cho bộ công cụ?
Tập trung trọng lượng hoàn toàn lên chân trái. Chân phải nâng lên cao 2-3 inch. Vào nhịp trống bass: hạ chân phải xuống với toàn bộ trọng lượng, chạm sàn cùng lúc với tiếng trống. Để sàn	Khi chân phải chạm đất, cánh tay trái vung lên phía trước (và ngược lại) - theo nhịp đi bộ tự nhiên. Điều này giúp tránh tình trạng cứng vai mà chỉ việc dậm chân có thể gây ra. Vận	Bước chân vững chắc giúp bạn giữ thăng bằng trên sàn nhảy. Phần lớn các động tác trong âm nhạc điện tử thường hướng lên trên – nhún nhảy, bật nhảy, nâng người. Tuy nhiên, bước chân

nhà nhận toàn bộ lực - không bật ngược trở lại sau khi dậm. Khởi động lại. Thay đổi chân.	động của cánh tay nên nhẹ nhàng, không quá mạnh mẽ. Chú trọng vào chuyển động của chân. Cánh tay chỉ hỗ trợ và theo sau.	dứt khoát hướng xuống dưới – chạm vào sàn, hòa cùng nhịp điệu. Điều này tạo ra sự tương phản, thể hiện sự tự tin và quyết tâm. Hơn nữa, nó thực sự tác động đến cơ bắp ở bắp chân, mông và các nhóm cơ gấp háng theo cách mà chỉ việc nhún nhảy không thể làm được.

2.4 — Mini-Stomp: Dành cho khi bạn không có đủ không gian.

Đám đông tại các lễ hội thường rất đông đúc. Để thực hiện điệu nhảy "stomp" đầy đủ, cần có không gian rộng. Phiên bản "mini-stomp" chỉ sử dụng 10% các động tác của điệu nhảy gốc.

- Tập trung trọng lượng lên chân trái. Gót chân phải hơi nhấc lên (không phải toàn bộ bàn chân mà chỉ là gót). Theo nhịp điệu: gót chân hạ xuống sàn một cách có chủ ý. Từ bên ngoài, chuyển động này gần như không thể nhận thấy, nhưng từ bên trong, nó được thực hiện một cách đều đặn và rõ ràng.
- Nâng gót trái lên và hạ xuống theo nhịp 1, nâng gót phải lên và hạ xuống theo nhịp 3.
- Nhảy với động tác "bounce" ở nhịp 2 và 4, kết hợp với động tác "mini-stomp" ở nhịp 1 và 3. Điều này tạo ra một khuôn mẫu chuyển động toàn thân bốn nhịp, phản ứng với cả tiếng trống bass (kick drum) và tiếng trống snare.
- Mini-stomp là giải pháp cho những tình huống không đủ chỗ đứng, khi có người ở rất gần bạn phía trước, và trong đêm muộn tại một địa điểm đông đúc, nơi các động tác lớn là không thể thực hiện.

Phần 3 — Bản đồ BPM: Cử động nào phù hợp với trạng thái cảm xúc nào?

THE CENTURION - Âm nhạc sẽ chỉ cho bạn điều cần làm. Bạn chỉ cần biết cách lắng nghe bằng cơ thể.

Các thể loại nhạc khác nhau có các dải tốc độ (BPM) khác nhau và các nhịp điệu khác nhau. Cơ thể phản ứng tự nhiên khác nhau với tốc độ 100 BPM so với 145 BPM - sai lầm là áp đặt kiểu vận động ở tốc độ 145 BPM lên nhạc có tốc độ 100 BPM hoặc ngược lại. Bản đồ này giúp kết hợp các động tác phù hợp với từng loại nhạc.

Phạm vi nhịp tim.	Ví dụ về thể loại:	Từ vựng cơ bản về vận động: * Đi bộ * Chạy * Bơi * Đạp xe * Nhảy * Nâng tạ * Yoga * Pilates * Aerobic * Stretching * Uốn dẻo * Võ thuật * Khiêu vũ	Điều gì nên tránh?	Động tác mượn phù hợp.
70–95 nhịp mỗi phút.	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Cách thực hiện: tư thế rộng, gập sâu đầu gối, chuyển trọng lượng chậm rãi, quá trình này cần hai nhịp. Cô lập chuyển động của đầu với nhịp khác so với cơ thể. Chuyển động bật nảy ở hông, không phải ở đầu gối. Xoay vai về phía trước trong một nhịp, và ra sau trong nhịp tiếp theo.	Khả năng di chuyển nhanh nhẹn. Bước hai như một động tác nhanh. Nhảy. Các động tác sôi động thường thấy ở các câu lạc bộ châu Âu—chúng không phù hợp với nhịp độ này và sẽ khiến người xem nghĩ rằng bạn không cảm nhận được âm nhạc.	Chuyển động hông kiểu cha-cha – chuyển động của hông tạo ra bởi sự chuyển trọng lượng trong điệu cha-cha hoàn toàn phù hợp ở đây. Làm chậm nhịp điệu xuống còn một nửa và sự cô lập của hông sẽ rất chính xác cho dải BPM này.
96–115 nhịp mỗi phút.	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile	Động tác xoay người – bắt đầu từ đầu, lan	Nhịp điệu của các câu lạc bộ châu Âu – quá	Tiếng "stomp" – đặc biệt trong thể loại

	funk, một số nhạc deep house.	xuống cổ, ngực, bụng, hông theo thứ tự. Kết hợp với tiếng dậm chân mạnh mẽ. Đặc biệt trong Afrobeats: động tác này gần mặt đất, trọng tâm về phía trước, đầu gối khuỵu. Cơ thể hạ thấp khi nhịp điệu vang lên.	thẳng, quá đối xứng cho nhạc Afrobeats. Bất kỳ động tác nào cố gắng theo tất cả các yếu tố và phá vỡ nhịp điệu phức tạp. Hãy lắng nghe nhịp chính và để các yếu tố khác tự nhiên rơi vào vị trí của chúng.	Amapiano, nơi tiếng trống trầm rất mạnh và sâu. Tiếng "stomp" hòa nhập với năng lượng của tiếng trống trầm. Tiếng "mini-stomp" được sử dụng khi đám đông tập trung tại các sự kiện Afrobeats.
116–126 nhịp mỗi phút.	Nhạc deep house, nhạc soulful house, nhạc house dành cho buổi tối.	Bước hai tự nhiên nhất trong phạm vi này. Chuyển trọng lượng một cách uyển chuyển – hãy để nhịp điệu hoàn thành trước khi bước kết thúc. Hông có thể tạo ra một đường cong hình số tám nhẹ nhàng khi chuyển trọng lượng. Cơ thể có đủ thời gian để ổn định. Tay: di chuyển nhẹ nhàng, không cử động quá nhiều. Tư thế từ tango – hơi nghiêng về phía trước, tư thế vững chắc – rất phù hợp.	Tính vội vàng. Nhạc deep house đặc biệt không nên có tính vội vàng. Lỗi thường gặp là thêm quá nhiều động tác vì dường như có khoảng trống – chính khoảng trống đó mới là quan trọng. Một động tác rõ ràng trong mỗi giai điệu tốt hơn bốn động tác không chắc chắn.	Khung nhạc Tango và nhịp nghỉ Tango - phần biến tấu sâu lắng của dòng nhạc house (đoạn mà trống biến mất và chỉ còn lại tiếng nền) là nơi lý tưởng để sử dụng nhịp nghỉ Tango. Dừng lại. Chuẩn bị tư thế. Chờ cho đến khi tiếng trống trở lại. Di chuyển theo nhịp trống.
126–134 nhịp mỗi phút.	Nhà, nhạc house tiến bộ, nhạc cổ điển.	Nhịp điệu "bốn phách" với động tác uốn nhẹ đầu gối ở mỗi nhịp. Bước hai tạo thêm hướng di chuyển. Động tác "jack" (Chicago): đầu gối co vào phía giữa ở các nhịp 1 và 3, đẩy ra	Bước nhảy "shimmy" của thập niên 80. Vận động tay xoay tròn. Những cử động lớn nhưng không có sự kết nối nhịp điệu. Trong nhạc house, chuyển động được tích hợp	Cha-cha syncopation: nhạc house có các nhịp "và" giữa tiếng trống bass. Bước nhảy cha-cha ba bước có thể xảy ra giữa các nhịp 1-2 và 3-4 – ba sự thay đổi trọng lượng trong một

		ngoài một chút ở các nhịp 2 và 4. Đây là động tác nhàm chúa của dòng nhạc house và vẫn là phản ứng phù hợp nhất với nhạc house cổ điển. Động tác vặn mình cũng rất thích hợp ở đây: ngực đưa về phía trước ở nhịp 1, hông đưa về phía trước ở nhịp 3.	vào nhịp điệu – nếu một động tác không khớp với nhịp điệu, nó trông giống như một hành động trang trí hơn là một phần của âm nhạc.	khoảng thời gian hai nhịp. Điều này nâng cao hơn, nhưng tạo nên giai điệu tuyệt vời trong nhạc house.
134–145 nhịp mỗi phút.	Techno, nhạc house sôi động, nhạc trance.	Tư thế: giữ tư thế cân bằng, tối giản. Chuyển trọng lượng lên phần mũi chân. Gật đầu theo nhịp điệu – không quá mạnh mẽ, chỉ đơn thuần là hòa mình vào âm nhạc. Bước hai vẫn có thể sử dụng, nhưng hãy thực hiện nhỏ hơn. Đập chân xuống mạnh ở nhịp đầu tiên của mỗi cụm bốn nhịp. Tay: một hoặc cả hai tay có thể nâng lên trong phần tăng tốc (build), và hạ xuống trong phần giảm tốc (drop). Khi nâng tay, hãy cảm nhận như là âm nhạc đang kéo bạn lên, chứ không phải do bạn chủ động điều khiển.	Quá tải cho cơ thể. Ở tốc độ BPM này, âm nhạc đang thực hiện công việc. Chuyển động nên là phản ứng với âm nhạc, không phải là một màn trình diễn. Người có nhiều chuyển động nhất ở tốc độ 140 BPM thường ít kết nối nhất.	Bước Tango: bước đi dứt khoát, sự dừng lại có chủ ý. Ở tốc độ 140 nhịp mỗi phút, một khoảng dừng trong khiêu vũ Tango ở cuối một đoạn dài - chỉ một nhịp tuyệt đối tĩnh lặng - sẽ tạo ra hiệu ứng vô cùng mạnh mẽ.
145–170 nhịp	Nhạc hard	Bước nhảy	Nhịp điệu nhẹ	Phần "đập chân"

mỗi phút.	techno, nhạc industrial, nhạc EBM, nhạc gqom.	"stomp". Cả hai chân hoạt động – bàn chân phải giáng xuống ở nhịp 1, bàn chân trái giáng xuống ở nhịp 3, trọng lượng cơ thể chuyển hoàn toàn mỗi lần. Tay có thể giữ phía trước hoặc vung theo chiều ngược lại của chân. Động tác này mang tính hung hăng và điều đó phù hợp – vì âm nhạc cũng rất mạnh mẽ. Thân người có thể nghiêng về phía trước nhiều hơn so với trong nhạc techno thông thường. Bước nhảy "stomp" ở tốc độ 150 BPM là một bài tập cardio.	nhàng của nhạc house. Âm thanh trầm ấm của deep house. Bất kỳ chuyển động nào làm dịu bớt những gì âm nhạc đang tạo ra. Techno mạnh mẽ đòi hỏi những yêu cầu thể chất cụ thể - cơ thể đáp ứng được chúng sẽ trông đẹp, còn cơ thể không đáp ứng được thì có vẻ lạc lõng.	đầy đủ từ Mục 2.3 – đây là nơi nó thuộc về. Nhạc techno mạnh mẽ được tạo ra để đập chân. Phần đập chân nhỏ hơn dành cho khi đám đông rất đông. Bước nhảy tango mang tính quyết định – mỗi lần đập chân đều thể hiện ý chí rõ ràng.
160–180 nhịp mỗi phút.	Nhạc drum and bass, nhạc jungle, nhạc footwork.	Bước D&B: Điều này đặc biệt đáng học vì nhịp độ (BPM) có thể gây nhầm lẫn cho đến khi bạn biết mẹo. Tiếng trống bass nằm ở 80 BPM (nửa nhịp), trong khi phần breakbeat nằm ở 160–180. Hãy tập trung vào tiếng trống bass (80 BPM), không phải toàn bộ phần breakbeat. Nhịp chân: Chuyển trọng lượng sau mỗi hai nhịp của nhịp nhanh —	Cố gắng đi theo từng nhịp của đoạn nhạc điện tử. Ở tốc độ 170 BPM, điều này về mặt sinh lý là có thể, nhưng nó trông rất vội vàng và giống như ai đó đang đi theo một lớp nhịp không đúng. Hãy chuyển sang nhịp chậm hơn (half-time). Tin vào nó.	Dẫm lên tiếng trống giữa hiệp. Nhảy cha-cha giữa hai nhịp trống giữa hiệp - nhịp điệu nhanh (breakbeat) trên 160 BPM có các phách "and" giữa các tiếng trống giữa hiệp, và bước nhảy ba của điệu cha-cha hoàn toàn phù hợp với những phách đó.

		tức là khoảng một bước mỗi 0,75 giây. Thêm một cú dậm nhẹ khi chuyển trọng lượng.		

Phần 4 — Điện thoại: Nó thực sự đang làm gì và bạn nên làm gì thay vào đó.

THE CENTURION - Điện thoại là một lá chắn. Hãy biết nó đang bảo vệ bạn khỏi điều gì.

Điện thoại trên sàn nhảy đang thực hiện một chức năng xã hội cụ thể: nó tạo ra vẻ ngoài của sự tham gia có mục đích cho người không cảm thấy xứng đáng chỉ để đứng trong một không gian và tồn tại ở đó. Logic là: nếu tôi tỏ ra đang làm điều gì đó, tôi sẽ không bị đánh giá vì không làm việc khác (nhảy). Điện thoại không phải là công cụ ghi lại thông tin. Điện thoại là cách thoát khỏi một tình huống xã hội mà người đó cảm thấy mình không đủ khả năng để đối mặt.

Vấn đề mà chiếc điện thoại này có thể giải quyết là gì?	Nó thực sự làm gì?
"Tôi đang bận nên tôi không có nghĩa vụ phải tương tác với mọi người trong phòng." Điện thoại tạo ra một hoạt động để biện minh cho việc không khiêu vũ mà không yêu cầu người đó phải thừa nhận rằng họ không biết cách nhảy.	Nó báo hiệu chính xác điều mà nó đang cố gắng che giấu: sự khó chịu. Bất kỳ ai cảm thấy thoải mái trên sàn nhảy và cầm điện thoại để kiểm tra một việc gì đó rồi cất đi đều khác biệt so với người liên tục cầm điện thoại. Việc cầm điện thoại liên tục cũng lộ rõ như những gì nó đang cố gắng che giấu.
Tôi đang ghi lại điều này để tham khảo sau này. Việc lưu giữ một khoảnh khắc có giá trị thực sự. Đó có thể là buổi biểu diễn của DJ tuyệt vời, đỉnh cao của đêm, hoặc khuôn mặt của người bạn.	Một video là ghi lại sự kiện. Mười hai video là trốn tránh. Video đầu tiên ghi lại khoảnh khắc thực tế. Các video sau đó trải nghiệm khoảnh khắc thông qua màn hình, thay vì trực tiếp bằng cơ thể. Lý do để coi một video là tài liệu chính xác chỉ kéo dài khoảng ba mươi giây. Sau đó: nó trở thành lớp bảo vệ.

4.1 – Những điều nên làm thay vì gọi điện thoại.

Cất điện thoại đi hoàn toàn: Không để trong tay, không để trong túi. Nếu để trong túi hoặc ba lô, hãy úp màn hình xuống và tắt chuông. Điện thoại mà bạn có thể dễ dàng lấy ra không mang lại cảm giác tâm lý giống như điện thoại được cất giữ một cách chủ động.

Tư thế nghiêng khi tay bận: Nếu cần đặt tay ở đâu đó, một tay đặt lên khuỷu tay đối diện, một cánh tay duỗi tự nhiên ở độ cao ngang hông. Hoặc cả hai tay dang chéo nhẹ nhàng (không phải tư thế phòng thủ - chỉ là thoải mái). Đây là tư thế nghiêng từ Mục 1.3 với vị trí tay tạo cảm giác suy nghĩ, không phải phòng thủ.

Đồ uống như một phụ kiện (phiên bản không cồn): Một ly đồ uống trong tay giúp tạo ra một điểm tựa, cân bằng cho chuyển động của cơ thể và

được hiểu rõ trên sàn nhảy là "Tôi ở đây và tôi cảm thấy thoải mái ở đây." Nước lọc có thể dùng. Soda cũng có thể dùng. Đồ uống không cần chứa cồn để thực hiện chức năng xã hội này.

Người bạn đang đi cùng: Cách thay thế hiệu quả nhất cho điện thoại là giao tiếp bằng ánh mắt và cử chỉ trực tiếp với người bạn đến cùng. Di chuyển cùng nhau mà không cần khiêu vũ theo kiểu truyền thống - đồng bộ năng lượng, bắt chước động tác, phản ứng lại lẫn nhau - vừa hấp dẫn hơn việc sử dụng điện thoại, vừa thể hiện rõ hơn rằng bạn biết mình đang làm gì.

Phần 5 — Điều gì thực sự có vấn đề (và điều gì bạn chỉ nghĩ là vậy).

THE CENTURION - Tiêu chuẩn để bị coi là "ăn mặc không phù hợp" cao hơn bạn nghĩ và rất cụ thể theo những cách mà có lẽ bạn không ngờ tới.

5.1 – Những điều thực sự trông có vẻ sai.

Động thái.	Tại sao nó có vẻ không đúng?	Sửa chữa.
Cánh bướm trong một cối xay gió – hai tay duỗi ngang, vẫy lên xuống ở ngang vai theo một kiểu không liên quan đến âm nhạc.	Các động tác tay không có sự kết nối nhịp điệu với âm thanh đang được nghe. Các cánh tay cử động vì chúng cần một hướng di chuyển, chứ không phải vì âm nhạc đòi hỏi điều đó. Nó giống như ai đó đã bị bảo "di chuyển tay" mà không được giải thích lý do.	Tay chân di chuyển theo nhịp điệu của âm nhạc – phần tăng tốc khuyến khích cử động tay lên trên, phần giảm tốc khuyến khích thả lỏng, phần trầm khuyến khích sự tĩnh lặng. Những cử động tay phù hợp với âm nhạc trông có chủ ý. Những cử động tay luôn luôn diễn ra trông rất vụng về.
Sự lắc đầu liên tục – gật đầu rất nhanh bất kể nhịp độ (BPM).	Gật đầu liên tục và nhanh chóng thường là dấu hiệu cho thấy người đó đang cố gắng tìm nhịp điệu nhưng thực tế lại không tìm được. Đầu cử động thay thế cho việc cơ thể cử động.	Một cái gật đầu cho mỗi cụm từ, không phải cho mỗi nhịp. Chuyển động của đầu là dấu câu ở mức cụm từ, không phải là phản ứng ở mức nhịp. Hãy để cơ thể theo nhịp điệu. Hãy để đầu đánh dấu các cụm từ.
Bước đi kiểu những năm 80 - nhấc từng chân xen kẽ mà không chuyển trọng lượng, giữ cho bàn chân gần mặt đất và hông cố định.	Khi không có sự chuyển trọng lượng, động tác trông giống như máy móc vì nó thực sự là máy móc. Chân đang di chuyển nhưng cơ thể không phản ứng lại. Đây là chất lượng của "quảng cáo MTV thời kỳ nhạc pop nhẹ nhàng" - nó gợi nhớ đến một giai đoạn cụ thể trong lịch sử âm nhạc và khiêu vũ, nhưng đã không phát triển theo kịp với âm nhạc hiện đại.	Khi chân phải bước xuống, toàn bộ trọng lượng cơ thể dồn vào nó. Hông sẽ phản ứng lại vì các định luật vật lý của cơ thể đòi hỏi điều đó khi trọng lượng được chuyển hoàn toàn. Bước đi chậm rãi trở thành một nhịp đi hai bước.
Quay phim bằng điện thoại - Giữ điện thoại ngang tầm mắt và quay DJ trong thời gian dài.	Như đã thảo luận trong Phần 4. Một vấn đề khác: việc đặt điện thoại ngang tầm mắt sẽ che khuất khuôn mặt và ngôn ngữ cơ thể của người đó, khiến họ	Chụp một lần duy nhất, góc từ hông hoặc ngang ngực (ảnh đẹp hơn, ít gây phiền toái). Cất điện thoại ngay vào túi sau khi chụp.

	trở nên vô hình. Họ biến mất sau một màn hình ở giữa không gian được thiết kế để tạo sự hiện diện.	
"Cú "đứng hình" khi vừa bước vào"— đứng hoàn toàn bất động giữa sàn nhảy, quan sát rõ ràng không gian xung quanh trước khi thực hiện bất kỳ động tác nào.	Giai đoạn đánh giá ở mép sàn có tính tự nhiên và hữu ích. Giai đoạn đánh giá ở giữa sàn tạo cảm giác không chắc chắn về vị trí. Nó mời gọi "điểm nhấn" - sự chú ý mà bạn đang cố gắng tránh.	Di đến mép sàn trong khi đánh giá. Tìm nhịp điệu từ mép sàn. Bước lên sàn đã di chuyển. Sự chuyển đổi từ mép sàn sang sàn là sự quyết tâm – hãy nhảy múa khi bạn đến đó.

5.2 – Những điều bạn nghĩ có vẻ sai nhưng thực tế không phải vậy.

- Khiêu vũ một mình trong không gian riêng của bạn: điều này không có gì sai trái. Nó trông như một hành động có chủ ý.
- Mắt nhắm lại: không có gì sai trái. Có vẻ như đang tập trung vào âm nhạc – điều này là đúng.
- Các cử động nhỏ, lặp đi lặp lại: không nên bị coi là sai nếu chúng được kết nối một cách nhịp nhàng. Một người thực hiện một động tác hai bước tinh tế trong ba giờ sẽ trông thoải mái hơn so với người thực hiện năm động tác khác nhau trong mười giây.
- Không biết tất cả các từ trong bài hát này: đây là nhạc điện tử. Thường thì không có lời.
- Di chuyển khác biệt so với những người xung quanh: điều đó không sai. Khả năng phản ứng âm nhạc là cá nhân. Người phản ứng với tiếng hi-hat khi mọi người khác đang tập trung vào tiếng trống bass không có nghĩa là họ sai—họ đã tìm thấy một lớp âm thanh khác.
- Đổ mồ hôi: không có vấn đề gì. Có vẻ như bạn vừa khiêu vũ.

5.3 — Quy tắc duy nhất giải quyết mọi vấn đề.

✦ KẾT LUẬN — HÀNH ĐỘNG. Sự khác biệt giữa việc trông như bạn có thể nhảy và không thể nhảy thường không nằm ở các động tác. Nó nằm ở chỗ liệu các động tác bạn thực hiện có được thực hiện một cách hoàn chỉnh hay không.

Một phong trào nhỏ nhưng tận tâm luôn hiệu quả hơn một phong trào lớn nhưng thiếu sự cam kết. Đây là nguyên tắc "tango" được diễn đạt trong một câu. Người thực hiện điệu tango với đầy đủ trọng lượng và ý định, lặp lại điệu bước đó trong suốt buổi tối, đúng nhịp điệu với âm nhạc, trông chuyên nghiệp hơn người thực hiện

mười hai động tác khác nhau, thiếu trọng lượng và thể hiện sự không chắc chắn về việc liệu họ có đang làm đúng hay không.

Hãy quyết tâm thực hiện từng động tác. Hãy hoàn thành nó một cách trọn vẹn. Động tác tiếp theo sẽ đến từ đó. Sự do dự giữa các động tác chính là nơi sự tự ti nảy sinh, chứ không phải trong chính các động tác đó.

Phần 6 - Bản đồ tập luyện: Khiêu vũ là một hình thức tập thể dục nếu bạn thực hiện đúng cách.

THE CENTURION - Cơ thể ở nhịp độ 145 lần mỗi phút trong ba giờ đang thực hiện một điều gì đó. Hãy biết nó là gì.

Khung kiến trúc vật lý của Recovery Kernel xác định rằng tập thể dục cường độ cao và bền bỉ là một trong những biện pháp can thiệp không dùng thuốc quan trọng nhất để tăng sản xuất BDNF, dopamine và endocannabinoid (anandamide). Một buổi tập kéo dài ba giờ tại một sự kiện techno – nếu cơ thể được tham gia đầy đủ thay vì chỉ tập trung vào điện thoại – có thể đáp ứng hoặc vượt quá ngưỡng sinh lý cho việc tập luyện hiệu quả. Câu hỏi đặt ra là những động tác nào mang lại lợi ích gì.

Di chuyển.	Các nhóm cơ chính được kích hoạt:	Cường độ tim mạch.	Lợi ích của Recovery Kernel.
The Bounce (bản cơ bản).	Cơ tứ đầu đùi, cơ mông, cơ bắp chân (tập trung vào giai đoạn hạ thấp khi gối mềm). Cơ khép háng với sự chuyển trọng lượng.	Mức độ nhẹ – có thể duy trì trong thời gian dài. Ảnh hưởng nhiều đến tư thế hơn là tim mạch.	Kích hoạt hệ thống nội tiết cannabinoid thông qua chuyển động nhịp nhàng và liên tục. Nồng độ BDNF bắt đầu tăng sau khoảng 20 phút thực hiện chuyển động nhịp nhàng với cường độ thấp.
Hai bước (chuyển trọng lượng hoàn toàn).	Mông (chính - mỗi lần chuyển trọng lượng kích hoạt cơ mông của chân trụ), các cơ khép háng, bắp chân, các cơ ổn định cột sống dưới.	Mức độ từ nhẹ đến trung bình, tùy thuộc vào kích thước của vật được di chuyển và tốc độ.	Tập luyện ổn định khớp háng. Việc chuyển trọng lượng sang bên liên tục tương đương với bài tập đi bộ ngang bằng dây kháng lực – một bài tập phòng ngừa chấn thương cho đầu gối và háng. Khiêu vũ cũng là một hình thức tập luyện ổn định bên.
The Stomp (full)	Bắp chân (hấp thụ lực), cơ đùi trước (lực tác động khi tiếp đất), cơ mông (chuyển trọng	Mức độ từ trung bình đến cao, ở tốc độ 140 nhịp mỗi phút trở lên. Việc di chuyển mạnh theo	Ở tốc độ 150 nhịp mỗi phút liên tục: cường độ của bài tập tương đương với một lớp học thể dục

	lượng), cơ cẳng chân trước (giai đoạn nâng lên), cơ gấp háng.	nhịp điệu của nhạc techno thực sự là một bài tập phát lực.	tim mạch. Vấn đề chuột rút ở chân (phần B của Phụ lục) được giải quyết một phần ở đây—các cơ bắp chân và cơ gấp hông đang hoạt động tích cực. Điện giải rất quan trọng.
Động tác vặn mình (từ ngực đến hông).	Các cơ gân sống, các cơ bụng (kích hoạt có kiểm soát thông qua động tác xoay), các cơ liên sườn (xoay nếu được thêm vào), các cơ gấp hông.	Thấp - nhưng tập trung vào các bài tập tăng cường sự linh hoạt của cột sống.	Khả năng vận động của cột sống. Những người thường xuyên thực hiện động tác "body roll" trong các quán bar, câu lạc bộ có xu hướng có sự linh hoạt của cột sống tốt hơn so với những người không thực hiện động tác này. Động tác "roll" là sự phối hợp kiểm soát từng phân đoạn của cột sống - tương tự như động tác mèo-cò trong yoga, nhưng ở tốc độ 128 nhịp mỗi phút.
Giữ tay lên cao (nâng và giữ trong thời gian dài trong quá trình tập luyện).	Deltoit (phần trước và phần bên), cơ thang (phần trên), các cơ ổn định vùng xoay.	Ít, nhưng tập tăng cường sức bền cho vai.	Người có cánh tay giơ lên trong khoảng thời gian tập luyện kéo dài năm phút đang thực hiện các bài tập co cơ vai (isometric) liên tục và tăng cường sức bền. Đây không phải là điều nhỏ nhặt. Điều này cũng giải thích tại sao sau phần tập với cánh tay giơ lên kéo dài, cảm giác như được giải tỏa — vì cơ vai đã bị mệt.
The Lean (sustained).	Cơ trung tâm (tĩnh, tư thế nghiêng về phía trước đòi hỏi sự ổn định liên tục từ cơ bụng sâu và cơ liên sườn), cơ gấp	Gồng cơ trung tâm ở mức độ thấp nhưng kéo dài.	Việc giữ tư thế cúi người trong sáu giờ tại Berghain là một bài tập cốt lõi kéo dài. Sự mệt mỏi ở vùng thắt lưng sau

	hông, cơ cột sống.		các buổi trình diễn nhạc techno kéo dài phần nào đến từ sự co cơ đẳng trường liên tục khi cúi người về phía trước, chứ không chỉ đơn thuần do việc đứng lâu.

6.1 – Lượng calo tiêu thụ theo phong cách nhảy.

Phong cách nhảy và bối cảnh địa điểm.	Lượng calo đốt cháy ước tính mỗi giờ.	Bài tập tương đương.
Giữ điện thoại, ít vận động (thường là lựa chọn mặc định của nhiều người tham dự lễ hội).	80–120 calo/giờ – tương đương với việc đứng.	Đứng. Không phải tập thể dục.
Bước hai với chuyển trọng lượng vừa phải, nhạc house.	250–350 calo/giờ.	Đi bộ nhanh. Hoạt động có ý nghĩa.
Nhảy toàn thân với nhịp điệu hai bước, nhạc điện tử tốc độ 130–145 BPM.	350–450 calo/giờ.	Đạp xe ở tốc độ vừa phải. Bài tập tim mạch hiệu quả thực sự.
Nhạc Hard Techno với nhịp điệu mạnh mẽ, từ 145 đến 160 BPM.	450–600 calo/giờ.	Lớp aerobic, chạy bộ. Hoạt động cường độ cao và kéo dài.
Sử dụng toàn bộ cơ thể — các động tác xoay người, nâng tay, dậm chân, và các động tác liên tục.	500–700 calo/giờ.	Tập HIIT ở cường độ vừa phải. Đó là lý do tại sao mọi người tham gia các sự kiện tiêu hao nhiều năng lượng lại đốt cháy nhiều calo hơn dự kiến, và đó cũng là lý do tại sao việc bổ sung điện giải là không thể bỏ qua.

Dữ liệu về lượng calo tiêu thụ giải thích tại sao lại bị chuột rút chân, tại sao cơ thể bị mất điện giải và tại sao thức ăn lại quan trọng trong một ngày dài của lễ hội. Cơ thể đốt cháy 500 calo mỗi giờ trong bốn giờ đồng nghĩa với việc đã tiêu tốn 2000 calo. Chiếc xúc xích từ máy bán hàng không đáp ứng được nhu cầu đó. Xem phần dinh dưỡng trong Phụ lục.

Phần 7 — Khía cạnh cạnh tranh: Chúng ta là những đối thủ tự nhiên và điều đó hoàn toàn bình thường.

THỂ CENTURION - Người có thân hình hấp dẫn mà bạn thấy không phải là một sự xao nhãng. Đó là một phần của môi trường thông tin.

Sàn nhảy là một đấu trường xã hội. Nó luôn như vậy. Các câu lạc bộ house ban đầu ở Chicago và các buổi biểu diễn voguing ở New York là những không gian thi đấu rõ ràng. Sự tối tăm và tính ẩn danh của nhạc techno Berlin phần nào loại bỏ yếu tố cạnh tranh về mặt thị giác, nhưng nó không loại bỏ hoàn toàn, mà chỉ thay đổi điều gì đang được cạnh tranh (độ sâu trải nghiệm, kiến thức âm nhạc, sức bền thể chất).

Việc giả vờ như không có yếu tố cạnh tranh xã hội khiến trải nghiệm trở nên thiếu trung thực và khó khăn hơn. Việc thừa nhận nó một cách trực tiếp sẽ giúp ích nhiều hơn:

Thực tế cạnh tranh.	Cách các loại thuốc tương tác với nó.	Cách kỹ năng khiêu vũ tương tác với nó như thế nào?
Trên sàn nhảy, mọi người đánh giá lẫn nhau. Ngoại hình của bạn, cách bạn di chuyển, và liệu bạn có vẻ như biết mình đang ở đâu - tất cả đều được ghi nhận trong tương tác xã hội. Điều này không phải là một vấn đề bệnh lý. Đây là điều xảy ra khi con người ở trong một không gian xã hội cùng nhau.	Sự giải phóng oxytocin của MDMA và tác dụng làm dịu hệ thống vỏ não - đồi thị của rượu đều làm giảm mức độ quan trọng mà chúng ta cảm nhận được trong các tình huống đánh giá xã hội. Sự tự ti mà yếu tố cạnh tranh kích hoạt bị giảm bớt về mặt sinh hóa. Đây là một phần lý do tại sao chúng được sử dụng trong các môi trường khiêu vũ xã hội.	Kỹ năng khiêu vũ thay đổi trải nghiệm về khía cạnh cạnh tranh từ một điều cần phải quản lý thành một điều có thể tương tác. Người biết cách di chuyển không cảm thấy lo lắng khi thi đấu - họ đang đóng góp vào môi trường thị giác và vật lý của căn phòng. Chất lượng của không gian tăng lên khi mọi ngườidi chuyển tốt.
Vấn đề khó chịu: có một loại buồn chán đặc trưng xuất hiện giữa các cao trào, trong khi tập luyện nhưng chưa đạt kết quả như mong muốn, hoặc khi chờ đợi nhạc hoặc ai đó. Sự buồn chán này gây ra sự khó chịu trong giao tiếp xã hội khi những người khác dường như đang rất hứng thú.	Chất này giúp giảm bớt sự buồn chán bằng cách làm giảm tác động cảm xúc của nó. Sự buồn chán vẫn còn, nhưng ít quan trọng hơn. Đây là một chức năng chính đáng của các chất kích thích xã hội - nhưng đây cũng là chức năng mà khiêu vũ thực hiện, không cần đến chi phí từ thuốc men.	Sự tham gia tích cực về mặt thể chất với âm nhạc sẽ loại bỏ hoàn toàn sự buồn tẻ. Về mặt sinh lý, là không thể cảm thấy nhàm chán khi đang thực sự nhảy múa. Cơ thể hòa mình vào nhịp điệu của âm nhạc sẽ không còn khả năng cảm thấy buồn tẻ. Đây là phản ứng tự nhiên của cơ thể đối với sự buồn tẻ.

7.1 – Nhảy theo nhịp điệu: Khiêu vũ xã hội mà không trở nên kỳ lạ.

Không gian khiêu vũ có một khía cạnh xã hội với ngôn ngữ phi ngôn ngữ. Việc hiểu và tham gia vào nó là rất quan trọng.

- Ánh mắt: nhìn thoáng qua, ấm áp, rồi hướng về âm nhạc. Không phải là nhìn chằm chằm, cũng không phải né tránh. Khoảnh khắc giao tiếp xã hội nhỏ nhất trên sàn nhảy, khi mọi người di chuyển trong cùng một không gian, là sự trao đổi ánh mắt ngắn ngủi – có thể chỉ kéo dài khoảng hai nhịp – và là một đơn vị hoàn chỉnh của giao tiếp.
- Phản chiếu: Bắt đầu di chuyển đồng bộ một cách vô thức với người gần bạn là hành vi tự nhiên của con người. Khi điều này xảy ra với sự nhận thức lẫn nhau, nó trở thành một trong những trải nghiệm xã hội thú vị nhất có thể có ở một câu lạc bộ. Không cần phải có bất kỳ lời đề nghị chính thức nào từ cả hai bên. Nó xuất phát từ sự gần gũi và khả năng phản ứng với âm nhạc.
- Trong những tình huống mà khiêu vũ đôi phù hợp, lời mời thường không được diễn đạt bằng lời nói. Một chút nghiêng người về phía đối phương, sự dịch chuyển trọng lượng tạo ra khoảng trống ở một bên, hoặc ánh mắt trìu mến trong khoảnh khắc lắng nghe âm nhạc – đây là ngôn ngữ cơ thể. Phản hồi có thể là một sự điều chỉnh tư thế tương tự hoặc tiếp tục giữ tư thế ban đầu. Cả hai đều là những cách giao tiếp hoàn chỉnh và hợp lệ.
- Khi một khoảng trống xuất hiện giữa đám đông và mọi người bắt đầu hình thành một vòng tròn, vòng tròn đó là một lời mời. Bước vào vòng tròn có nghĩa là chấp nhận rằng tất cả những người hiện diện sẽ nhìn thấy bạn. Đây không phải là một mối đe dọa—nó là phiên bản "sân khấu" của việc cầm micro. Chỉ bước vào nếu bạn đã sẵn sàng cam kết hoàn toàn với bất cứ điều gì bạn làm. Bạn không cần phải làm điều gì đó phi thường. Bạn cần phải làm điều gì đó trọn vẹn.

THE RECOVERY KERNEL – HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG.

PHẦN 8 + 9

Thư viện các động tác cơ bản.

Điệu nhảy Electric Slide · Điệu nhảy Running Man · Điệu nhảy Roger Rabbit · Điệu nhảy The Spin · Điệu nhảy The Train · Điệu nhảy Russian Doll · Và mọi thứ khác.

Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerational Rescue

Mỗi thế hệ đều tạo ra một động tác mới. Tất cả các động tác này vẫn còn được sử dụng.

Người đã nhảy từ trước khi bạn sinh ra có thể có những điều để dạy cho bạn. Đừng cố gắng "diễn" với họ. Hãy học hỏi từ họ.

Phần 8 - Thư viện các động tác cơ bản.

THE CENTURION - Những động tác này đã tồn tại vì chúng hiệu quả. Hãy nắm vững chúng.

Mỗi động tác trong thư viện này là một di sản văn hóa sống động. Chúng được tạo ra bởi một cộng đồng cụ thể, trong một bối cảnh âm nhạc cụ thể, để diễn tả điều mà lời nói không thể. "Running Man" xuất phát từ tinh thần cạnh tranh của thời kỳ break-dance. "Electric Slide" là hậu duệ của các điệu nhảy truyền thống Caribbean. "Roger Rabbit" xuất hiện từ một khoảnh khắc cụ thể trong văn hóa âm nhạc của người da đen. Biết những động tác này đồng nghĩa với việc hiểu lịch sử của chúng, ngay cả khi bạn đang thực hiện chúng trong một căn phòng tối với tốc độ 128 BPM.

Mỗi động tác dưới đây bao gồm: bước đi, dải tốc độ (BPM) mà nó phù hợp, thể loại âm nhạc gốc, và những yếu tố khiến nó trông đẹp mắt so với những yếu tố khiến nó trông không tốt.

8.1 — Tổ chức và các động tác nhóm.

Những động tác này đòi hỏi ít nhất hai người và hoạt động tốt nhất trong nhóm. Chúng là yếu tố gắn kết của bất kỳ sàn nhảy nào – những động tác tạo ra sự cộng đồng thay vì chỉ để phô diễn.

Bước nhảy Electric Slide.

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. Bài hát này trở thành một biểu tượng trên sàn nhảy trong suốt những năm 1980 và 1990.

Bước đi.	Thời gian.	Điều gì khiến nó trông đúng?
Giai đoạn 1 – PHẢI: Di chuyển chân phải sang bên phải. Bước chân trái đến gần chân phải. Di chuyển chân phải sang bên phải lần nữa. Đặt chân trái cạnh chân phải (không đặt trọng lượng). Đó là bốn nhịp, di chuyển sang phải. Giai đoạn 2 – TRÁI: Ngược lại. Di chuyển chân trái sang bên trái. Bước chân phải đến gần. Di chuyển chân trái lần nữa. Đặt chân phải cạnh chân trái. Bốn nhịp sang trái. Giai đoạn 3 – LÙN: Bước chân phải ra sau. Bước chân trái ra sau. Bước chân phải ra sau. Chạm và gõ nhẹ chân trái cạnh chân phải. Bốn nhịp lùi lại. Giai đoạn 4 – XOAY: Bước lên bằng chân trái với một góc xoay ¼ sang trái (bây giờ đang đối mặt). Đây là lý do tại sao các điệu nhảy theo hàng lại hiệu quả—mọi người đều hướng về cùng một phía và xoay cùng nhau trong quá trình thực hiện động tác.	Tốt nhất ở tốc độ 90-120 nhịp mỗi phút. Phù hợp với nhiều thể loại nhạc khác nhau như R&B, pop và gospel. "The Electric Slide" được thiết kế để phù hợp với nhiều bài hát khác nhau - nhịp điệu của nó đủ phổ biến để có thể điều chỉnh cho phù hợp.	Đây là một động tác, không phải một bước. Bàn chân thực sự di chuyển trên sàn - sẽ có một tiếng ma sát nhẹ. Nếu bạn nhấc chân lên và đặt xuống, bạn đang thực hiện một điệu nhảy khác. Giữ bàn chân gần mặt đất. Chạm ở cuối mỗi giai đoạn là một nhịp dừng rõ ràng - đừng vội qua nó.

Cách xếp hàng: Tất cả mọi người đối mặt cùng một hướng, theo các hàng. Điểm mạnh của điệu nhảy Electric Slide nằm ở sự đồng bộ về hình ảnh – tất cả mọi người di chuyển giống nhau, xoay cùng lúc và đối mặt với bức tường tiếp theo cùng nhau. Việc tham gia vào một hàng rất đơn giản: bạn hãy đứng ở cuối một hàng, quan sát người bên cạnh bạn trong một chu kỳ, sau đó bước vào khi có sự xoay tiếp theo. Bạn không cần phải thông báo cho ai biết. Bạn chỉ cần tham gia.

Đào tạo / Thực hành trên vai.

Quán "The Train" / "Shoulder Groove", một địa điểm quen thuộc trong nhiều thập kỷ.

Hai người trở lên, mỗi người đặt cả hai tay lên vai của người ở phía trước. Người ở phía trước dẫn đường. Tất cả mọi người theo sau. Nhịp điệu là sự chuyển trọng lượng và nhún nhảy đồng bộ trong chuỗi – khi người ở phía trước dịch chuyển trọng tâm sang phải, cảm giác này truyền ngược lại qua các bàn tay. Chuỗi di chuyển như một sinh vật duy nhất.

- Đặt tay lên vai, không phải cổ – vị trí trên vai giúp cảm thấy thoải mái và ổn định. Tiếp xúc với cổ là hành động xâm phạm. Tiếp xúc với hông là hành động thân mật. Vai là vùng trung tính trong giao tiếp xã hội.
- Tay nắm nhẹ nhàng – chỉ giữ, không siết chặt. Bàn tay di chuyển theo vai thay vì điều khiển chúng.
- Người dẫn đầu điều khiển đoàn tàu: di chuyển về phía trước, vòng quanh, luồn lách qua đám đông. Những đoàn tàu tốt nhất không đi theo đường thẳng mà uốn cong, đổi hướng và khám phá mọi ngóc ngách của không gian. Giống như một hàng người nhảy conga nhưng chặt chẽ và đồng bộ hơn.
- Độ rung của tàu khuếch đại: chuyển động của mỗi người được cảm nhận bởi người ở phía sau họ. Sự nhún nhảy đồng bộ theo chuỗi tạo ra hiệu ứng sóng, mang lại cảm giác dễ chịu — cơ thể tiếp nhận nhịp điệu của một người khác thông qua tay và khuếch đại nó trở lại.

Thể loại/Nhịp độ: Thích hợp với nhịp độ từ 110-130 BPM. Phù hợp nhất với nhạc house và R&B. Có thể điều chỉnh để phù hợp với bất kỳ tốc độ nào mà vẫn đảm bảo sự đồng bộ trong nhóm.

Búp bê Nga.

Vòng lặp / Cấu trúc lồng.
Văn hóa câu lạc bộ LGBT+ và các không gian tổ chức sự kiện nhóm.

Hai người (hoặc ba người trở lên) đứng ở vị trí sao cho một người cao hơn đứng phía sau một người thấp hơn, vòng tay lỏng lẻo quanh eo hoặc hông của người thấp hơn từ phía sau, cả hai cùng nhịp nhàng di chuyển. Giống như những búp bê Matryoshka xếp chồng lên nhau – một bên nằm trong bên kia, có cùng hình dạng nhưng ở các kích cỡ khác nhau, và di chuyển như một thể thống nhất.

- Người ở phía sau điều chỉnh động tác của mình để khớp với chuyển động của người ở phía trước—không nên cố gắng dẫn đầu từ phía sau. Hãy cảm nhận những gì người ở phía trước đang làm và bắt chước theo. Sau đó, dần dần đồng bộ hóa. Người ở phía trước sẽ cảm nhận được sự đồng bộ và nghiêng về phía trong.

- Cách đặt tay: Nới lỏng quanh eo từ phía sau, không có lực siết. Sự tiếp xúc chỉ là sự hiện diện, không phải để giữ chặt. Người khiêu vũ có thể tự do rời khỏi vị trí bất cứ lúc nào - đây là khiêu vũ xã hội, không phải là sự hạn chế.
- Động tác này làm tăng sự khác biệt về chiều cao: hiệu quả nhất khi có sự khác biệt rõ rệt về chiều cao. Tư thế "lồng nhau" mang tính chất thực tế - người thấp hơn xuất hiện như đang được người cao hơn ôm.
- Búp bê Nga có thể mở rộng: một người thứ ba có thể bước phía sau người ngoài cùng, quấn họ theo cách tương tự. Quá trình xếp lớp có thể diễn ra từ ba đến bốn lần trong những khoảnh khắc vui vẻ. Lúc đó, nó chuyển sang một phiên bản của "tàu".

Khi điều này xảy ra: Tự phát trong những khoảnh khắc hân hoan tập thể. Có thể bắt đầu bằng cách đặt tay lên eo của người đứng trước bạn trong một bài hát có sự kết nối – nếu họ ngả người ra sau thay vì tiến lên, đó là một "Russian Doll". Nếu họ tiến lên, họ không quan tâm đến hành động này. Cả hai phản ứng đều hoàn chỉnh.

Kỹ thuật xoa bóp vai nhóm.

Lễ hội "Vuốt vai" và các không gian tổ chức sự kiện nhóm - thường xuất hiện trong các môi trường đông người.

Trong khiêu vũ tập thể, cụm từ này đề cập đến một động tác tập thể tự phát, trong đó một vòng tròn hoặc nhóm người bắt đầu nhảy và đồng thời thực hiện một động tác xoa bóp nhẹ lên vai của người bên cạnh theo nhịp điệu. Mọi người vừa nhận vừa cho đồng thời.

- Đứng thành một vòng hoặc hàng ngang lỏng lẻo. Tay trái đặt lên vai trái của người bên cạnh. Tay phải đặt lên vai phải của người bên cạnh. Bây giờ, hãy bắt nhịp điệu. Khi tiếng nhạc nổi lên, mọi người đồng loạt ấn nhẹ vào vai nhau. Thả ra. Ấn lại theo nhịp tiếp theo.
- Sự trao đổi và nhận lại đồng thời tạo ra một cảm giác cộng đồng đặc biệt—bạn vừa là người chăm sóc, vừa là người được chăm sóc tại cùng một thời điểm. Đây là một trong số ít các hình thức khiêu vũ thể hiện rõ ràng sự quan tâm lẫn nhau thông qua chính chuyển động.
- Nhịp điệu của tiếng trống nên rơi vào nhịp 1 và 3, hoặc vào nhịp mạnh của câu nhạc. Phải đồng đều, nhẹ nhàng, và rõ ràng về mặt nhịp điệu.
- "Vòng tay trên vai": Một số nhóm sử dụng hình thức này như một phần bổ sung liên tục cho điệu nhảy đứng - một tay đặt lên vai của người gần nhất, chuyển trọng lượng theo nhịp điệu, và bàn tay di chuyển nhẹ nhàng theo cơ thể. Hình thức này ít trang trọng hơn conga, ít cấu trúc hơn "đội hình", và thân mật hơn khiêu vũ theo hàng.

8.2 — Kho lưu trữ những năm 80.

Những động tác này xuất hiện từ một sự hội tụ cụ thể: sự phát triển của video âm nhạc, văn hóa aerobic, sự kết hợp giữa New Wave và hip-hop đầu thập niên, và sự bùng nổ của điệu breakdancing. Chúng gắn liền với một khoảnh khắc văn hóa thị giác. Khi bạn thực hiện chúng, bạn đang tham khảo điều gì đó.

Di chuyển.	Bước đi.	Nguồn gốc / thời đại	BPM / thể loại phù hợp.
The Running Man	Đây là cách thực hiện. Đứng thẳng với hai chân sát nhau. Nhảy bằng chân trái, di chuyển nhẹ về phía trước đồng thời kéo đầu gối phải lên gần ngực, cánh tay phải vung ra sau. Đồng thời: đặt chân trái xuống đất, duỗi chân phải ra sau trong khi đầu gối trái nâng lên, cánh tay trái vung ra sau. Ảo giác: bạn đang chạy tại chỗ nhưng không di chuyển. Điều quan trọng là việc luân phiên nâng cao đầu gối – nếu không có động tác nâng cao đầu gối, đó chỉ là đi bộ tại chỗ. Với động tác này: đó là "Running Man".	Nổi tiếng bởi MC Hammer và Bobby Brown, từ năm 1988 đến 1990. Ảnh hưởng của các bài tập thể dục nhịp điệu sôi động thời kỳ đó rất rõ ràng - đây là một bài tập tim mạch. Nó trở thành biểu tượng phổ biến của thời đại và lan rộng vào văn hóa rave ở Vương quốc Anh những năm đầu.	90-120 nhịp mỗi phút. Nhạc hip-hop, nhạc house ban đầu, nhạc pop. Khiêu vũ "running man" với tốc độ techno (130+) trở nên rất vất vả về thể chất và chỉ phù hợp để thực hiện trong thời gian ngắn, không phải là một động tác kéo dài ở những tốc độ đó.
Roger Rabbit	Bắt đầu với hai chân cùng nhau. Bước chân phải ra sau đồng thời nâng đầu gối trái lên (nhảy). Hạ chân trái xuống. Bước chân phải ra sau lần nữa (kéo). Đưa chân phải về phía trước để gặp chân trái. Điểm đặc trưng là kiểu nhảy-kéo-đóng lại – bàn chân kéo ngược trở lại trên sàn thay vì bước một cách rõ ràng.	Hip-hop cuối những năm 1980. Cái tên được lấy từ động tác nhảy của nhân vật hoạt hình. Phổ biến trong văn hóa video âm nhạc cùng với MC Hammer. Động tác này có tính chất vui nhộn, như trong phim hoạt hình – trọng lượng nhẹ, chuyển động uyển chuyển, và sự chậm chạp được thực hiện một cách chủ ý.	85-115 nhịp mỗi phút. Nhạc hip-hop, R&B cổ điển. "The Roger Rabbit" là một động tác đặc trưng của thời đại hip-hop—nó mang tính hoài niệm đối với hầu hết các địa điểm hiện tại, nhưng trở nên ấm áp và hoài niệm hơn khi được thực hiện một cách tận tâm.

The Worm	Nằm sấp trên sàn. Hạ thấp hông xuống sàn đồng thời nâng đầu và ngực – sóng chuyển động từ đầu đến hông. Sau đó, nâng hông lên đồng thời hạ đầu xuống – sóng đảo ngược. Lặp lại trong khi di chuyển về phía trước. Bài tập "worm" là một động tác uốn người toàn thân, lan rộng trên sàn. Cảnh báo: đây là bài tập trên sàn. Sàn nhà ở các câu lạc bộ vào giờ cao điểm không phải là môi trường vệ sinh. Bài tập "worm" chỉ phù hợp cho những thời điểm và địa điểm cụ thể.	Văn hóa breakdance, cuối những năm 70 - 80. Một trong những động tác cơ bản trên sàn của bộ môn breaking. Vẫn xuất hiện trong các cuộc thi nhảy, tại một số khoảnh khắc "hoài niệm" ở các câu lạc bộ, và bất cứ khi nào có ai đó đủ tự tin để thực hiện động tác này trên sàn.	Bất kể nhịp độ nào - con giun không phụ thuộc vào nhịp độ. Nó được thực hiện như một câu nói, không phải là một giai điệu kéo dài. Thực hiện nó một lần, thực hiện nó hoàn toàn, sau đó trở lại tư thế đứng.
The Robot.	Cô lập từng chuyển động khớp với một khoảng dừng cơ học rõ ràng giữa các vị trí. Robot không quan trọng đến chính các cử động mà là sự tạm dừng có chủ ý giữa các cử động. Mỗi quá trình chuyển đổi là một trạng thái đóng băng, sau đó là khởi động lại theo cơ chế. Vai, khuỷu tay, cổ tay, hông, đầu gối đều di chuyển như các bộ phận khớp riêng biệt với các khớp khóa.	Thời kỳ nhạc funk và soul, giữa những năm 70. Liên quan đến các buổi biểu diễn đầu tiên của Michael Jackson, sau đó được phổ biến trong thời đại khiêu vũ đường phố (breakdance). "Robot" là tiền thân của mọi động tác locking và popping sau này.	Tốc độ chậm đến trung bình - 80-110 BPM. Đặc biệt hiệu quả trong những khoảnh khắc tạm dừng hoặc đoạn nhạc trầm lắng. Robot hoạt động trong sự im lặng (hoặc gần như im lặng) có tác dụng đặc biệt tốt.
Bước đi trượt trên mặt đất (Moonwalk).	Đứng thẳng với hai chân đặt song song trên sàn nhà. Trượt chân trái ra sau đồng thời nâng người lên bằng mũi chân phải. Đồng thời, hạ chân phải xuống đất trong khi chân trái nhón gót và trượt ra sau. Để tạo hiệu ứng này, cần: (1)	Michael Jackson, màn trình diễn truyền hình Motown 25 năm 1983. Một trong những động tác nhảy được công nhận nhiều nhất trong lịch sử. Động tác này xuất phát từ một phong cách nhảy đường phố có tên "the backslide" từng phổ	88-Cấp cứu: 115 nhịp mỗi phút. Phù hợp nhất với các thể loại nhạc pop, R&B và soul. Bước moonwalk là một động tác biểu cảm. Thực hiện nó một lần vào đúng thời điểm trong bài hát phù hợp sẽ

	chân đang trượt phải luôn tiếp xúc với mặt sàn, (2) chân đang nâng phải rõ ràng ở tư thế nhón gót, (3) chuyển trọng lượng giữa hai chân phải liên tục và mượt mà. Bước đi kiểu "moonwalk" của Michael Jackson chủ yếu đến từ động tác tay – động tác vung tay theo nhịp điệu đi kèm với mỗi lần trượt.	biến trong giới nhạc funk, trước khi Michael Jackson biến nó thành một kỹ thuật mang tính biểu tượng và nâng tầm lên một đẳng cấp mới.	tạo nên ấn tượng khó quên. Tuy nhiên, thực hiện liên tục trong suốt một buổi biểu diễn sẽ biến nó thành một màn trình diễn.
Bước nhảy an toàn.	Về mặt kỹ thuật, biên đạo trong video năm 1982 của ban nhạc Men Without Hats là: tư thế rộng, tay duỗi sang hai bên hoặc giơ lên cao, một kiểu nhảy tự do và động tác vẫy tay theo một trình tự nhất định. Trong cách sử dụng thông thường: bất cứ điều gì thể hiện được sự năng động, vui vẻ, phóng khoáng và mang hơi hướng lễ hội thời trung cổ của thời đại đó. Nhảy. Vẫy tay. Biểu cảm khuôn mặt không khớp với mức độ phối hợp. Đây là phong cách thẩm mỹ đúng đắn.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" là điệu nhảy dành cho những bản nhạc mang tính chất nghiêm túc ít hơn so với nhạc techno. Nó là tiền thân của một cảm xúc vui vẻ chân thành mà sau này văn hóa rave sẽ phát huy.	120-140 BPM. Nhạc New Wave, synth-pop, một số nhạc điện tử mang ảnh hưởng của thập niên 80. Ưu tiên sự hỗn loạn vui vẻ hơn là độ chính xác. Điều quan trọng là sự tự do, không phải kỹ thuật.

8.3 — Lưu trữ những năm 90.

Sàn nhảy những năm 90 là thập kỷ sáng tạo nhất trong lịch sử khiêu vũ phổ biến của nước Mỹ. Hip-hop, R&B và các câu lạc bộ thời kỳ đầu đều đồng thời tạo ra những động tác mới, và video âm nhạc đã phân phối chúng trên toàn cầu chỉ vài tuần sau khi chúng xuất hiện. Nhiều động tác này có nguồn gốc châu Phi và Caribbean thực sự mà kỷ nguyên thương mại đã che giấu - chúng xứng đáng được thực hiện với một nhận thức nhất định về nguồn gốc của chúng.

Di chuyển.	Bước đi.	Nguồn gốc / bối cảnh	BPM / thể loại nhạc
The Cabbage Patch.	Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi cong. Cả hai tay xoay tròn phía trước cơ thể theo cùng một hướng – hoặc cả hai đều theo chiều kim đồng hồ, hoặc cả hai đều ngược chiều kim đồng hồ – ở khoảng ngang ngực. Tay thực hiện động tác xoay tròn liên tục như đang khuấy. Cơ thể xoay nhẹ theo vòng tay. Đầu có thể lắc nhịp nhàng theo điệu. Đây chính xác là những gì nó trông như và nó trông hoàn toàn đúng khi được thực hiện đầy đủ.	Hip-hop đầu những năm 90, được phổ biến bởi Gucci Crew II (1987). Tên gọi này xuất phát từ việc động tác tay giống như đang với vào một bãi cải xanh. Đây là một trong những động tác dễ nhận biết nhất của thời đại đó. "Cabbage Patch" phải được thực hiện một cách chân thành; không có cách nào để thực hiện nó theo kiểu mỉa mai.	85-115 nhịp mỗi phút. Nhạc hip-hop, R&B cổ điển. Việc sử dụng cụm từ "The Cabbage Patch" trong bối cảnh hiện đại thường mang ý nghĩa hoài niệm và trìu mến. Hãy sử dụng nó vào đúng thời điểm trong bài hát phù hợp, và khán giả sẽ hiểu ý bạn.
The Butterfly.	Đứng thẳng, hai chân mở rộng, các ngón chân hướng ra ngoài. Hạ đầu gối xuống hai bên và liên tục đưa chúng trở lại gần nhau - đầu gối mở và đóng như đôi cánh bướm. Đây là phiên bản "bướm" tập trung vào phần chân, không phải phần tay (kiểu vẫy tay giống bướm sẽ được hướng dẫn ở một nơi khác và cách thực hiện sai). Cách đúng để tập "bướm" là sử	Âm nhạc hip-hop và dancehall giao thoa vào đầu những năm 90. Vũ điệu "butterfly" có nhiều nguồn gốc khác nhau: phiên bản sử dụng tay xuất hiện trong văn hóa aerobic, còn phiên bản sử dụng chân phát triển đồng thời từ hip-hop và dancehall. Phiên bản sử dụng chân là phiên bản ban đầu và đúng nhất.	90-120 nhịp mỗi phút. Nhạc hip-hop, nhạc dancehall, nhạc R&B. Bài tập "The Butterfly" hiệu quả nhất khi thực hiện với tư thế rộng và thấp — nếu chân quá sát hoặc đầu gối không mở ra một cách tự nhiên, hiệu quả của bài tập sẽ giảm đi.

	dụng phần chân: đứng rộng chân, nhún đầu gối ra ngoài rồi lại đưa vào trong theo nhịp điệu.		
Bước nhảy Humpty.	Được lấy cảm hứng từ màn trình diễn của Shock G (Digital Underground) với nhân vật Humpty Hump. Động tác: một kiểu nhảy lỏng lẻo, nghiêng về phía trước và hơi hướng lên trên, kết hợp với những cử động tay phóng đại và khó đoán. "Humpty Dance" tập trung vào việc cố tình tạo ra vẻ ngoài thiếu phối hợp, nhưng đồng thời phải tuân theo nhịp điệu âm nhạc chính xác. Sự mỉa mai nằm ở kỹ thuật: những cử động có vẻ ngẫu nhiên thực tế được tính toán để khớp với nhịp điệu, ngay cả khi chúng trông hỗn loạn.	Năm 1990, Digital Underground. Đây là một trong những điệu nhảy đầu tiên mang tính hướng dẫn - chính bài hát sẽ chỉ cho bạn cách thực hiện. "The Humpty Dance" là điệu nhảy đã khẳng định nguyên tắc rằng việc di chuyển một cách cố ý vụng về theo nhịp điệu là hoàn toàn hợp lệ và được tôn trọng.	Nhịp độ: 90-110 BPM. Phong cách: hip-hop, chịu ảnh hưởng của nhạc funk. "The Humpty Dance" là một lời mời - nó cho biết rằng sự chân thành tuyệt đối và những sai sót kỹ thuật đều được chấp nhận trên sàn nhảy.
The Tootsee Roll	Bước chân phải sang ngang, bước chân trái đặt phía sau, bước chân phải, chạm chân trái cạnh chân phải – đếm bốn nhịp. Sau đó lặp lại với bên trái. Đây là phần động tác chân. Phần động tác tay: cả hai tay duỗi thẳng ra phía trước, lòng bàn tay xoay tròn (xoay theo chiều thuận) theo nhịp điệu của các bước chân. Khi bước chân sang phải, tay phải xoay phải. Bài hát của nhóm 69 Boyz (1994) mô tả động tác này trong khi thực hiện – đây là một trong những bài hát	Năm 1994, nhóm 69 Boyz. Phong trào nhạc Miami Bass. "The Tootsee Roll" là một điệu nhảy đặc trưng của vùng miền, sau đó trở nên phổ biến trên toàn quốc thông qua các video âm nhạc. Nó thể hiện đóng góp độc đáo của phong cách nhạc Miami bass / booty vào văn hóa khiêu vũ.	90-110 nhịp mỗi phút. Nhạc hip-hop, nhạc Miami bass, nhạc R&B. Thích hợp nhất khi thực hiện theo nhóm, nơi các bước nhảy có thể tạo ra sự đồng bộ thị giác tương tự như một điệu nhảy xếp hàng.

	hướng dẫn nhảy rõ ràng nhất của thời đại đó.		
The Kid 'n Play	Hai người đối diện nhau ở khoảng cách bằng độ dài cánh tay. Người A đá chân phải về phía chân trái của người B. Người B né tránh đồng thời đá chân phải xuyên qua. Người A bước ra ngoài và đá chân trái. Hai người luân phiên đá chân theo một trình tự đan xen, không va chạm. Thử thách và kỹ năng nằm ở sự phối hợp nhịp nhàng – không ai bị trúng đòn, và các cú đá dường như đi xuyên qua nhau.	Kid 'n Play, 1988-1991. Cái tên này được đặt theo và phổ biến bởi bộ đôi ca sĩ và bộ phim "House Party" của họ. Đây là một hành động hợp tác cơ bản - không thể thực hiện nó một mình. Kid 'n Play là hình thức hợp tác cạnh tranh đặc trưng của thời đại.	90-115 nhịp mỗi phút. Nhạc hip-hop, R&B. Bước nhảy này đòi hỏi một người bạn đồng hành sẵn sàng và khoảng ba mươi giây tập luyện phối hợp trước khi thực hiện nó ở nơi công cộng. Bắt đầu chậm rãi, thiết lập nhịp điệu, sau đó tăng tốc lên mức tối đa.
The Macarena	Tay phải duỗi thẳng về phía trước (lòng bàn tay hướng xuống). Tay trái duỗi thẳng về phía trước (lòng bàn tay hướng xuống). Xoay tay phải, lòng bàn tay hướng lên. Xoay tay trái, lòng bàn tay hướng lên. Đặt tay phải lên vai trái. Đặt tay trái lên vai phải. Đặt tay phải ra sau đầu. Đặt tay trái ra sau đầu. Đặt tay phải lên hông trái. Đặt tay trái lên hông phải. Giữ cả hai tay ở phía sau. Cả hai tay trượt về phía trước. Nhún nhảy hông. Quay người một góc 90 độ sang trái. Lặp lại.	Los del Rio, 1993. Ban đầu là một bài hát pop Tây Ban Nha mang ảnh hưởng của flamenco. Trở thành hiện tượng toàn cầu vào năm 1996. "Macarena" là điệu nhảy được công nhận rộng rãi nhất trong thập kỷ đó. Nó xuất hiện tại các đám cưới, sự kiện thể thao và bất cứ nơi nào có một nhóm người muốn cùng nhau khiêu vũ, bất kể khả năng của từng cá nhân.	104 nhịp mỗi phút, cụ thể là phiên bản gốc của bài hát. Nó hoạt động tốt trong khoảng từ 95 đến 115 nhịp mỗi phút. "Macarena" hoàn toàn không bị giới hạn bởi thể loại nhạc - nó xuất hiện ở bất cứ đâu có bài hát đó. Sức mạnh của nó nằm ở tính phổ biến.

8.4 — Lưu trữ hiện đại (thập niên 2000 đến nay).

Các động tác nhảy hiện đại phổ biến được truyền bá khác với những năm 80 và 90 - mạng xã hội và video ngắn thay thế các video ca nhạc trở thành phương tiện truyền tải chính. Một động tác có thể trở nên nổi tiếng trên toàn cầu trong vòng 48 giờ. Thời gian tồn tại của chúng ngắn hơn. Tuy nhiên, bản thân các động tác thường tham chiếu đến những truyền thống cũ hơn, mang lại cho chúng chiều sâu hơn so với nguồn gốc lan tỏa nhanh chóng của chúng.

Di chuyển.	Bước đi.	Nguồn gốc / những gì nó đề cập đến.	BPM / thể loại nhạc
The Dougie	Chuyển trọng tâm sang bên trái. Hạ vai trái xuống phía trước và dưới khi trọng tâm chuyển sang bên trái – một động tác nghiêng vai theo nhịp nhàng. Lặp lại tương tự với bên phải. Yếu tố quan trọng là sự nghiêng của vai, không phải cử động chân. Chân giữ vị trí tương đối cố định. Toàn bộ động tác diễn ra bằng cách xoay người và vai về phía trước luân phiên, mỗi bên một lần nghiêng cho mỗi nhịp.	Cali Swag District, năm 2010. Tên này được lấy cảm hứng từ bài hát "My Dougie" (năm 2007) của rapper Lil Wil. Bài hát "The Dougie" đề cập đến dáng đi đặc trưng trong hip-hop những năm 90, được tinh giản thành yếu tố cốt lõi: động tác xoay vai thể hiện sự tự tin và thoải mái.	80-110 BPM. Nhạc hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" là một điệu nhảy chậm rãi – nó mất đi đặc trưng của mình khi tốc độ (BPM) quá cao, khiến cho chuyển động xoay vai không thể cảm nhận rõ ràng.
The Nae Nae	Bắt đầu với hai chân mở rộng. Nâng cánh tay phải thẳng lên trên đầu, khuỷu tay hơi cong, cổ tay thả lỏng. Phần bên phải của cơ thể nâng lên một chút theo động tác của cánh tay. Cánh tay và cơ thể lắc lư sang phải theo nhịp điệu trong khi chân thực hiện các bước shuffle nhẹ nhàng. Về cơ bản: một cánh tay giơ lên, cơ thể lắc lư dưới đó, chân shuffle. Điểm đặc trưng của Nae Nae là sự thả lỏng của cánh tay nâng lên – cổ tay	Silento, 2015. Vũ điệu "Nae Nae" xuất phát từ nhân vật Wanda trong chương trình truyền hình "Martin" — đặc điểm cử động tay và lắc người đặc trưng của nhân vật này đã trở thành một khuôn mẫu nhảy trong giới hip-hop ở Atlanta trước khi Silento biến nó thành một vũ điệu hoàn chỉnh.	80-110 nhịp mỗi phút. Nhạc hip-hop, R&B, trap. Có thể kết hợp với các động tác khác trong chuỗi động tác Whip/Nae Nae.

	là yếu tố quan trọng.		
The Floss.	Vẫy cả hai tay sang phải đồng thời vặn hông trái sang trái (hông và tay di chuyển ngược chiều nhau). Vẫy cả hai tay qua trung tâm và sang trái đồng thời vặn hông phải sang phải. Nhịp điệu nhanh: tay chéo trước người khi vẫy, đi qua trung tâm mỗi lần. Tốc độ là yếu tố quan trọng: càng vẫy nhanh, hiệu ứng thị giác càng ấn tượng.	Russell Horning ("Backpack Kid"), năm 2017 – được lan truyền rộng rãi khi anh biểu diễn trong chương trình SNL. "The Floss" là điệu nhảy đầu tiên có nguồn gốc từ mạng xã hội đạt được sự phổ biến thực sự trên sàn nhảy. Nó tham khảo kỹ thuật "isolations" của hip-hop: di chuyển phần thân trên và phần thân dưới theo hướng ngược nhau đồng thời.	100-130 nhịp mỗi phút. Đa năng - xuất hiện trong nhiều bối cảnh khác nhau, từ tiệc sinh nhật của trẻ em đến sân khấu âm nhạc. "The Floss" mang tính đặc trưng cho một thế hệ nhất định, điều mà "Electric Slide" không có - nó thường được liên quan đến giai đoạn sau năm 2017.
Bước nhảy Melbourne Shuffle.	Đạp chân phải về phía trước đồng thời đưa chân trái lại gần. Bước chân phải ra sau để tạo tư thế rộng. Nước đi cơ bản là: đá-đặt, đá-đặt - luân phiên các chân với một động tác bật nhún đặc trưng. Phiên bản nâng cao thêm động tác vung tay kiểu chạy và các biến thể phức tạp về cách đặt chân. "Shuffle" là một động tác thực hiện trên sàn - bàn chân luôn gần mặt đất với chuyển động trượt, lướt nhẹ.	Melbourne, Úc, cuối những năm 1980, là nơi hình thành nên một cộng đồng âm nhạc sôi động. Sau đó, nó trở nên nổi tiếng trên toàn cầu thông qua văn hóa lễ hội EDM trong những năm 2000-2010. Đây là một trong số ít các điệu nhảy có nguồn gốc từ chính cộng đồng rave, chứ không phải từ hip-hop hay pop.	130-150 BPM. Nhạc điện tử – cụ thể là các dòng nhạc house, techno và trance mạnh mẽ hơn. Chế độ "shuffle" được thiết kế đặc biệt cho nhạc điện tử, khác với các chế độ như "Running Man" và "Cabbage Patch".
The Woah	Trên một nhịp mạnh (thường là tiếng hi-hat hoặc snare), hãy dừng mọi chuyển động và giữ cơ thể ở tư thế đóng băng - sau đó ngay lập tức trở lại chuyển động. Tiếng "woah" là điểm đóng băng, không phải là chuyển động xung quanh nó. Thời gian là yếu tố then chốt: việc đóng băng phải xảy ra	Xuất phát từ cộng đồng hip-hop ở Charlotte, North Carolina, năm 2019. Lan truyền nhanh chóng trên mạng xã hội. "The Woah" tham khảo kỹ thuật "locking" trong điệu nhảy funk của những năm 1970 – dừng lại đột ngột theo nhịp điệu bằng toàn bộ cơ thể – và được gói gọn	90-120 BPM. Nhạc hip-hop, nhạc trap. Hiệu ứng "The Woah" hoạt động tốt nhất trong các bản nhạc có tiếng hi-hat hoặc trống snare rõ ràng và tách biệt, tạo ra một nhịp điệu dễ nhận biết để đồng bộ hóa.

	chính xác vào nhịp, giữ trong đúng một nhịp, rồi thả lỏng.	trong một khoảnh khắc lặp đi lặp lại.	

8. 5 — Kho lưu trữ tiếng Latinh.

Các truyền thống khiêu vũ Latin có lẽ là đóng góp lâu đời nhất và liên tục phát triển cho văn hóa sàn nhảy hiện đại. Salsa, cumbia, merengue, bachata và các biến thể của chúng đã ảnh hưởng đến âm nhạc điện tử và văn hóa câu lạc bộ qua nhiều thế hệ. Đây không phải là những động tác đặc trưng chỉ dành cho các địa điểm Latin; chúng là những công cụ có thể được sử dụng trong nhiều loại hình âm nhạc khác nhau khi được điều chỉnh phù hợp.

Di chuyển / phong cách.	Yếu tố thiết yếu.	Chuyển đổi như thế nào để phù hợp với một sàn nhảy khiêu vũ không sử dụng bảng chữ cái Latinh?	Phạm vi nhịp tim.
Nhạc march meringue.	Đây là cách đơn giản nhất để bắt đầu với khiêu vũ Latin cho bất kỳ ai. Bước chân trái tại chỗ vào nhịp 1, bước chân phải tại chỗ vào nhịp 2, lặp lại. Đó là tất cả. Bí mật: thêm một động tác nâng hông ở mỗi bước bằng cách hơi đặt trọng lượng lên phần mũi của từng bàn chân khi nó di chuyển, để cho hông bên đó tự nhiên nâng lên. Bước đi Merengue là đi bộ tại chỗ với sự nhấn nhá của hông. Nó có vô số biến thể nhưng bắt đầu từ đây.	Bước nhảy merengue là một trong những bước cơ bản phổ biến nhất. Với tốc độ từ 100-120 BPM, nó phù hợp với nhiều bối cảnh âm nhạc không phải Latin. Nhịp điệu nhấn ở hông đặc trưng của merengue có thể áp dụng trực tiếp vào nhạc house - thêm bước nhảy merengue vào một bản nhạc house và nhịp điệu sẽ chính xác.	100-130 nhịp mỗi phút. Nhạc merengue, bachata, và một số nhạc house. Dễ tiếp cận với bất kỳ ai sau 30 giây hướng dẫn.
Bước nhảy Cumbia.	Cumbia được xây dựng dựa trên một bước nhảy đặc trưng: cùng lúc-sang ngang-cùng lúc-sang ngang, với một chân luôn di chuyển trước một chút so với khi nhấc lên. Chân trái bước sang bên trái, chân phải di chuyển nhẹ và bước cạnh nó, chân trái bước sang bên trái lần nữa, chân phải di	Nhạc Cumbia với tốc độ phù hợp (80-110 BPM) rất thích hợp trong nhiều bối cảnh của R&B và hip-hop. Nhịp điệu chậm rãi trong điệu nhảy cumbia tạo ra cảm giác trì hoãn và giải phóng, điều này bổ sung cho nhịp điệu trap và hip-hop chậm.	75-110 nhịp mỗi phút. Nhạc Cumbia, một số nhạc Hip-hop, R&B. Các phiên bản của điệu nhảy này ở Colombia và Mexico có những khác biệt nhỏ - cả hai đều hợp lệ và đều có thể áp dụng được.

	chuyển nhẹ và đóng lại. Chính động tác "di chuyển nhẹ" đó làm nên sự đặc trưng của cumbia.		
Bước cơ bản của Salsa.	Bước cơ bản của điệu Salsa bao gồm sáu bước trong tám nhịp. Bước tiến về phía trước bằng chân trái (1), bước sang phải tại chỗ (2), bước lùi về vị trí trung tâm (3), tạm dừng (4). Bước lùi bằng chân phải (5), bước sang trái tại chỗ (6), bước tiến về vị trí trung tâm (7), tạm dừng (8). Những khoảng tạm dừng ở nhịp 4 và 8 quan trọng như các bước – chúng tạo nên sự uyển chuyển của điệu Salsa, thay vì sự cứng nhắc. Tất cả các động tác đều xuất phát từ hông.	Bước cơ bản của điệu salsa hiếm khi được thực hiện trực tiếp trong môi trường không phải là câu lạc bộ Latin vì nhịp điệu rất đặc trưng và thường không phù hợp với hầu hết các loại nhạc điện tử. Điều quan trọng là nguyên tắc "hông di chuyển theo mỗi bước" và việc sử dụng "tạm dừng như một phần của điệu nhảy". Cả hai nguyên tắc này đều có thể áp dụng trong nhiều thể loại âm nhạc khác nhau.	160-220 BPM (truyền thống) – nhưng được đếm theo nhịp 1-2-3, do đó cảm nhận thực tế ở mức 80-110 BPM. Bản thân "Salsa" là thể loại âm nhạc.

8.6 — The Spin

Riêng vì nó xứng đáng có một phần riêng.

Bước xoay là động tác phổ biến nhất trên mọi sàn nhảy, ở bất kỳ tốc độ nào (BPM), trong bất kỳ thể loại nhạc nào. Mọi hình thức khiêu vũ đều có một phiên bản của nó. Mọi cấp độ kỹ năng đều có thể thực hiện một phiên bản nào đó của nó. Và đây là cách thể hiện niềm vui một cách trực tiếp nhất đối với người nhảy độc lập.

Các bước cơ bản.	Điều gì khiến nó trông đúng?	Các biến thể.
Đứng trên chân trái. Cho chân phải đẩy nhẹ để tạo ra sự xoay. Giữ chân trái làm điểm tựa. Tay kéo vào gần cơ thể (chéo trước ngực hoặc sát hai bên) để tăng tốc độ quay – đây là ứng dụng của vật lý về động lượng góc: khi khối lượng di chuyển gần trục quay, tốc độ quay sẽ tăng lên. Thả tay ra khi vòng quay chậm lại để dừng lại một cách chính xác ở nhịp tiếp theo.	Cách thực hiện: Chọn một điểm phía trước bạn và giữ mắt nhìn vào đó càng lâu càng tốt trong khi xoay, sau đó nghiêng đầu nhanh chóng ở phút cuối để tìm lại điểm đó. Kỹ thuật này được gọi là "spotting" trong các điệu nhảy chuyên nghiệp và giúp ngăn ngừa chóng mặt trong quá trình xoay nhiều vòng. Một lần xoay được thực hiện tốt sẽ kết thúc một cách chính xác. Một lần xoay không được thực hiện đúng kỹ thuật sẽ kết thúc bằng sự chênh vênh. Kết thúc: Khi xoay, hãy quyết định nơi bạn muốn hạ cánh, di chuyển đến đó và giữ tư thế. Một lần xoay kết thúc từ từ trông như mất kiểm soát. Một lần xoay kết thúc tốt cho thấy bạn đã đưa ra một quyết định.	Nửa vòng: 180 độ. Dễ thực hiện nhất. Sử dụng nó để đối mặt theo hướng mới trong quá trình chuyển đổi âm nhạc. Vòng đầy đủ: 360 độ. Đây là tiêu chuẩn. Thực hiện trên một nhịp rõ ràng – thường là nhịp 1 của một đoạn nhạc – và kết thúc ở nhịp 1 của đoạn tiếp theo. Vòng đôi: hai vòng quay đầy đủ. Cần giữ chặt tay để thực hiện được động tác này với tốc độ phù hợp trong khi nhảy. Không nên thử nếu chưa thành thạo vòng đơn. Vòng có sự hỗ trợ của đối tác: một người nắm tay người kia, người thực hiện vòng sử dụng cánh tay đó để tạo đà ban đầu. Động tác này được sử dụng phổ biến trong nhiều loại hình nhảy như swing, salsa, dân gian và khiêu vũ tại các câu lạc bộ.

Khi nào nên xoay người: Trong quá trình chuyển tiếp giữa các giai điệu, khi âm nhạc đưa ra một thông điệp mà cơ thể bạn muốn phản ánh. Trong phần "breakdown" khi sàn nhảy tương đối trống trải. Khi di chuyển trên sàn nhảy và âm nhạc đòi hỏi điều đó. Việc xoay người có thể thực hiện vào bất kỳ lúc nào – nó là dấu chấm than ngẫu hứng của các động tác trên sàn nhảy.

8.7 — Voguing và Ballroom: Kho lưu trữ thuộc về nơi này.

Phong cách nhảy Voguing, xuất phát từ các buổi tiệc khiêu vũ ở Harlem, những năm 1960 đến nay, đã lan rộng trên toàn cầu nhờ bộ phim "Paris Is Burning" (1990) và tiếp tục được duy trì trong cộng đồng khiêu vũ toàn cầu.

Voguing xứng đáng có một mục riêng trong thư viện này vì đây là hình thức biểu đạt bản sắc thông qua điệu nhảy được phát triển đầy đủ nhất của thế kỷ 20, nó xuất phát từ cộng đồng người da đen và Latinh LGBTQ+, và đã ảnh hưởng đến mọi thứ, từ ca khúc pop năm 1990 của Madonna cho đến mọi màn trình diễn "đi bộ" trên sàn diễn hiện đại tại các buổi tiệc lớn trên toàn cầu.

Phong cách.	Chất lượng thiết yếu.	Nó dạy cho bất kỳ ai học nó những gì?
Cách cũ.	Đường nét góc cạnh, các tư thế được giữ một lúc rồi đột ngột chuyển sang tư thế tiếp theo. Các động tác mô phỏng các kiểu dáng thời trang trong tạp chí Vogue - tên gọi mang tính chất trực quan. Độ chính xác tuyệt đối về đường nét và góc độ.	Tư thế là một lựa chọn. Hãy giữ tư thế đó với sự quyết tâm. Sự cam kết đối với tư thế - chứ không phải vẻ đẹp của chính tư thế đó - là kỹ thuật.
Cách mới.	Các yếu tố uốn dẻo, các động tác xoắn và linh hoạt, các góc độ cực đoan vượt quá giới hạn khả năng vận động của cơ thể người. Sự hoàn hảo về kỹ thuật trong việc thực hiện các động tác đòi hỏi sức mạnh thể chất.	Cơ thể có khả năng hơn bạn nghĩ. Ảnh hưởng của phong cách "New Way" đối với điệu nhảy chính thống đã mở ra một thế hệ từ vựng vận động mà nếu không có nó, sẽ không tồn tại.
Vogue Femme	Sự uyển chuyển, sự mềm mại, vẻ nữ tính được thể hiện qua toàn bộ cơ thể. Năm yếu tố: Catwalk (cách đi), Duckwalk, Biểu diễn bằng tay, Biểu diễn trên sàn, Quay và nghiêng người. Mỗi yếu tố được đánh giá riêng trong các cuộc thi khiêu vũ ballroom.	Động tác "dip" – cú ngã xuống sàn một cách kiểm soát và đầy kịch tính – là phần kết đặc trưng của điệu nhảy vogue femme. Nó đòi hỏi sự dẻo dai, duyên dáng và sự tập trung cao độ. Một động tác "dip" không chắc chắn thì không phải là một động tác "dip". Một động tác "dip" được thực hiện với sự quyết tâm chính là nghệ thuật.

THE RECOVERY KERNEL – HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG.

FINAL PUBLICATION ADDITIONS

Sections 8.8 — 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep.

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

Đây là những động tác mà sàn nhảy đã tự tạo ra.

Không phải từ các video âm nhạc. Không phải từ các phòng tập nhảy. Mà là từ những cộng đồng cần một ngôn ngữ hình thể cho loại nhạc chưa từng tồn tại trước đây.

Phần 8.8 - Lưu trữ Văn hóa Điện tử.

THE CENTURION - Mỗi thể loại âm nhạc đã phát triển một phong trào riêng. Âm nhạc đòi hỏi một phản ứng thể chất mà chưa từng có trước đây. Đây là kết quả.

Không giống như các động tác trong Phần 8.2 đến 8.4 – vốn xuất phát từ hip-hop, pop và R&B và được phân phối thông qua các phương tiện truyền thông chính thống – các động tác trong phần này do chính những cộng đồng đã xây dựng nên các phong trào âm nhạc điện tử tạo ra. Chúng không có trong các video ca nhạc. Chúng lan truyền trực tiếp giữa mọi người, từ địa điểm này sang địa điểm khác, từ một nhóm đến một nhóm khác. Một số mất hàng chục năm mới được đặt tên. Một số vẫn thường được mô tả bằng cách trình diễn hơn là hướng dẫn.

Cắt các hình dạng.

Cắt hình (Cutting Shapes): Các dòng nhạc điện tử của Vương quốc Anh – garage, house, UK funky, electronic – từ những năm 1990 đến nay.

Cắt hình là không phải một động tác đơn lẻ. Đó là một triết lý vận động đặc trưng cho văn hóa nhạc điện tử của Vương quốc Anh. Các "hình" là các họa tiết hình học mà cơ thể tạo ra trong không gian – các góc độ, các đường thẳng, các vị trí cụ thể mà các chi tạo ra và sau đó chuyển đổi giữa chúng. Việc "cắt" chúng là hành động thực hiện những chuyển đổi đó một cách dứt khoát và chính xác theo nhịp điệu.

Văn hóa "cắt hình" là một văn hóa thị giác – nó xuất phát từ những môi trường mà mọi người quan sát lẫn nhau khiêu vũ rất gần và coi trọng sự chính xác và âm nhạc hơn tất cả các yếu tố khác. Người thực hiện kỹ thuật "cắt hình" luôn phản ứng với từng khoảnh khắc âm nhạc cụ thể, chứ không bao giờ lặp lại một khuôn mẫu cố định.

Yếu tố.	Điều đó có nghĩa là gì?	Làm thế nào để phát triển nó?
Hình dạng.	Một tư thế cụ thể của cơ thể được giữ trong một hoặc hai nhịp trước khi chuyển sang tư thế tiếp theo. Cánh tay ở một góc độ nhất định. Thân người có độ nghiêng cụ thể. Chân ở một vị trí nhất định. Hình dáng có ý đồ hình học – đó không phải là một vị trí ngẫu nhiên, mà là một vị trí được cố ý tạo ra.	Nhìn vào cơ thể của bạn trong gương khi nghe nhạc. Tìm những tư thế mà bạn cảm thấy phù hợp với âm thanh. Giữ mỗi tư thế trong một nhịp, sau đó chuyển sang tư thế tiếp theo. Những hình dáng tốt là những dáng khiến bạn nhìn vào và nghĩ: "Vâng, đây chính xác là cách âm nhạc này nghe lúc này."
The Cut	Sự chuyển đổi giữa các hình dạng. Cắt ghép phải rõ ràng - nó xảy ra đúng nhịp, không phải giữa các nhịp. Bạn đang ở hình dạng A, sau đó vào nhịp 1 của câu nhạc tiếp theo, bạn sẽ ở hình dạng B. Không có sự chuyển đổi dần dần. Sự cắt ghép diễn ra đồng thời với sự kiện âm nhạc gây ra nó.	Thực hành động tác mà không cần quá quan tâm đến hình dáng trước tiên. Đứng ở bất kỳ tư thế nào. Theo nhịp điệu mạnh: thay đổi mọi bộ phận trên cơ thể đồng thời. Tay di chuyển từ vị trí thấp lên cao. Trọng lượng dịch chuyển từ bên phải sang bên trái. Đầu quay. Tất cả cùng lúc, theo nhịp. Đó là động tác "cut". Thêm các hình dáng sau khi động tác "cut" đã trở nên tự nhiên.
Khả năng phản ứng âm nhạc.	Cắt hình là một yếu tố riêng biệt và không phải là biên đạo. Một người có thể cắt các hình khác nhau trong cùng một bài hát vào những đêm khác nhau vì các hình dáng đó phản ứng với âm nhạc đang diễn ra ngay lúc đó — tiếng drop, phần tăng dần, tiếng synth cụ thể ở nhịp ba của đoạn này, hoặc nốt bass bất ngờ.	Lắng nghe những sự kiện âm nhạc đòi hỏi phản ứng. Một tiếng "synth" cao chói tai đòi hỏi một động tác nhanh và hướng lên trên. Một tiếng bass trầm xuống đòi hỏi một động tác nặng nề và hướng xuống dưới. Một đoạn tăng dần cường độ (build) đòi hỏi sự tích tụ năng lượng trong cơ thể. Thực hiện các động tác theo những sự kiện đó, không phải theo thời gian.

Mức nhịp độ: 118–135 BPM – nhạc UK garage, nhạc UK house, nhạc UK funky, một số nhạc grime. Phạm vi tốc độ mà các sự kiện âm nhạc diễn ra

thường xuyên đủ để cắt ghép nhưng vẫn đủ chậm để mỗi hình ảnh có thể được giữ lại và nhận biết rõ ràng.

Cảnh: Các câu lạc bộ ở London, các sự kiện nhạc UK garage, phong cách Boiler Room. Việc "cutting shapes" (di chuyển cơ thể theo điệu nhạc một cách sáng tạo) gắn liền với một phẩm chất cụ thể về gu âm nhạc và sự tinh tế trên sàn nhảy trong văn hóa điện tử của Vương quốc Anh. Người đang "cutting shapes" tại một sự kiện nhạc điện tử không phải là đang biểu diễn cho khán giả - họ đang có một cuộc đối thoại với âm nhạc, và khán giả được mời chứng kiến cuộc đối thoại đó.

Bước nhảy Melbourne Shuffle: Từ vựng kỹ thuật đầy đủ.

Melbourne Shuffle:
* Xuất phát từ Melbourne, Úc, trong giới underground của các buổi tiệc âm nhạc điện tử vào cuối những năm 1980.
* Lan rộng trên toàn cầu thông qua thể loại EDM (Electronic Dance Music) vào những năm 2010.

Phần 3 của hướng dẫn này giới thiệu động tác "shuffle" trong bản đồ BPM. Phần này cung cấp toàn bộ từ vựng kỹ thuật. Động tác "shuffle" là một họ các bước đi liên quan, được thống nhất bởi hành động gót chân và mũi chân, một chất lượng tiếp xúc cụ thể với sàn nhảy, và một tính chất chuyển động trượt khác biệt nó so với mọi động tác khác trên sàn nhảy trong bối cảnh âm nhạc điện tử.

T-Step – Nền tảng.

Mẫu bước đi.	Yếu tố kỹ thuật quan trọng nhất.	Nó trông như thế nào khi đúng?
BƯỚC T PHẢI: Chân phải bước sang bên phải. Chân trái trượt để gặp chân phải. Chân phải bước sang phải lần nữa. Chân trái vượt qua phía trước chân phải, ngón chân hướng sang trái (tạo thành thanh ngang của chữ T). Trọng lượng dồn vào chân trái đã vượt qua. BƯỚC T TRÁI (đối xứng): Chân trái bước sang bên trái. Chân phải trượt để gặp chân trái. Chân trái bước sang trái lần nữa. Chân phải vượt qua phía trước chân trái, ngón chân hướng sang phải. Mẫu động tác lặp lại, xen kẽ giữa chân phải và chân trái. Kết quả là một kiểu di chuyển trượt ngang, với bước chéo tạo thành hình chữ T ở cuối mỗi đơn vị.	SLIDE: Bàn chân sau không đặt xuống mà trượt trên bề mặt sàn. Đặc điểm của bước đi "shuffle" đến từ tính chất trượt của bàn chân sau. Bàn chân nâng lên và bước đi trông giống như đang đi bộ. Bàn chân trượt trông giống như đang "shuffle". ĐIỆU CHỈNH GÓC CỦA NGÓN CHÂN khi đặt chân chéo: Khi bàn chân di chuyển phía trước, ngón chân hướng ra ngoài – đây là thanh hình chữ "T". Nếu không có sự điều chỉnh góc của ngón chân, động tác chéo chân trông giống như vấp ngã. Với sự điều chỉnh này, nó trông có chủ ý.	Chuyển động ngang nhẹ nhàng, trượt đều. Cơ thể giữ nguyên độ cao — không bị nhún nhảy lên xuống. Chuyển trọng lượng theo chiều ngang, không phải chiều dọc. Tay buông lỏng tự nhiên hoặc vung ngược lại với chân đang bước qua. Nhìn từ xa: một hình dáng di chuyển sang hai bên với vẻ uyển chuyển, bàn chân hầu như không rời khỏi mặt đất.

The X-Step – Cấp độ trung gian.

Mẫu bước đi.	Yếu tố kỹ thuật quan trọng nhất.	Mối quan hệ với T-Step.
Bắt đầu với hai chân dính vào nhau: Nhịp 1: Chân phải vượt qua chân trái (ở phía trước) – cả hai chân bây giờ ở vị trí hình chữ X, chân phải nằm trên chân trái. Nhịp 2: Chân trái bước ra ngoài sang bên trái – hai chân tách ra, đứng rộng. Nhịp 3: Chân trái vượt qua chân phải (ở phía trước) – hình chữ X, chân trái nằm trên chân phải. Nhịp 4: Chân phải bước ra ngoài sang bên phải – hai chân tách ra. Mô hình này tạo thành một hình chữ X thực tế trên sàn nhà với đường đi của chân đang vượt qua.	Bước chéo phải là một bước chéo thực sự—chân đang bước đi vượt qua chân đứng, không phải ở bên cạnh nó. Một bước chéo gần giống trông có vẻ do dự. Một bước chéo thực sự tạo ra hình chữ X rõ ràng. Bước ra ngoài phải đủ rộng—tối thiểu bằng chiều rộng vai. Sự tương phản giữa chữ X và tư thế rộng là yếu tố tạo nên nhịp điệu thị giác của bước chân.	Bước X và bước T có thể được kết hợp trong cùng một trình tự. Bước T cung cấp khả năng di chuyển ngang. Bước X tạo ra một hình ảnh tĩnh. Người thực hiện tốt sẽ linh hoạt chuyển đổi giữa chúng tùy thuộc vào không gian sẵn có và nhịp điệu của âm nhạc.

The Running Man (bản điện tử / bản ngẫu nhiên).

Khác với điệu nhảy "Running Man" của hip-hop thập niên 80 trong Phần 8.2. Điệu nhảy "shuffle running man" là một biến thể trượt và di chuyển, tạo ra ảo giác thị giác tương tự.

Bước chạy "Running Man" biến tấu.	Điều gì khiến nó khác biệt so với phiên bản nhạc hip-hop?
Chân phải đá về phía trước (thấp - dưới chiều cao đầu gối, ngón chân hướng lên) trong khi chân trái trượt ngược ra sau trên sàn. Chân phải chạm đất bằng gót chân, đồng thời chân trái đá về phía trước. Chân trái chạm đất bằng gót chân, đồng thời chân phải đá về phía trước. Chuyển động gót-ngón tạo ra sự trượt: gót chân tiếp xúc đầu tiên, sau đó chuyển trọng lượng và lăn đến ngón chân khi trọng lượng chuyển, trong khi chân đối diện thực hiện động tác đá.	Khiêu vũ "Running Man" theo phong cách hip-hop nâng đầu gối cao và nhún nhảy. Khiêu vũ "Running Man" kiểu shuffle giữ chuyển động ở mức thấp và mượt mà—động tác đá là một đường duỗi thấp, bàn chân luôn gần mặt đất, việc tiếp đất bằng gót chân tạo ra sự trượt thay vì nhún nhảy. Kết quả: khiêu vũ "Running Man" theo phong cách hip-hop trông năng động và tràn đầy năng lượng. Khiêu vũ "Running Man" kiểu shuffle khiến người ta có cảm giác như cơ thể đang bị kéo bởi một dòng chảy—động lực tiến về phía trước với nỗ lực

	tối thiểu. Mặt đất là phương tiện, không phải là chướng ngại vật.

Phạm vi BPM cho cả ba động tác shuffle: 128–160 BPM. Động tác T-Step và X-Step hiệu quả nhất ở mức 130–145. Động tác Running Man có thể thực hiện trong toàn bộ phạm vi, nhưng trở nên rất khó để duy trì chất lượng khi vượt quá 155 BPM – lúc này nó trở thành những bước dậm chân thay vì những động tác uyển chuyển.

DnB — Từ vựng về phong trào Drum and Bass.

Nhạc DnB / Jungle footwork ở Anh - Nhạc jungle phát triển từ văn hóa soundsystem vào năm 1992-1994, còn nhạc Drum and Bass được hình thành chính thức từ năm 1994 trở đi.

Phần 3 cung cấp hướng dẫn quan trọng cho DnB: chuyển sang tiếng trống kick ở tốc độ nửa nhịp (tương đương 80 BPM), không phải là toàn bộ đoạn breakbeat (160–180 BPM). Đó là bước khởi đầu. Dưới đây là toàn bộ từ vựng.

Di chuyển.	Mẫu	Nguồn gốc / bối cảnh văn hóa	Khi nào nó xuất hiện.
The Jungle Skank	Chuyển trọng tâm về phía chân phải. Chân trái duỗi ra phía trước và sang bên trái (một cú đá thấp hướng đến góc trước-trái), các ngón chân hơi hướng ra ngoài. Đưa chân trái trở lại vị trí trung tâm. Chuyển trọng tâm về phía chân trái. Chân phải duỗi ra phía trước và sang bên phải (góc trước-phải). Đưa chân trở lại vị trí ban đầu. Tư thế nghiêng người rõ rệt - thân trên ngả ra sau khi chân duỗi ra phía trước, tạo sự cân bằng. Đây không phải là một động tác nhỏ.	Trực tiếp từ văn hóa sound system của vùng Caribe, "skank" là một điệu nhảy và âm nhạc trong reggae và dancehall mà thể loại jungle đã tiếp thu khi kết hợp văn hóa sound system với nhịp breakbeat. Khi jungle giữ lại điệu "skank", nó bảo tồn ký ức về nguồn gốc của mình trong cộng đồng người nhập cư Caribe ở London.	Khi phần bass nổi bật và nhịp điệu (breakbeat) ở một đoạn có tính liên tục thay vì đạt đỉnh năng lượng. Nhịp "skank" tạo ra sự chuyển tiếp – nó dành cho những khoảng thời gian giữa các cao trào cũng như lúc cao trào đến.
Bước nhảy DnB.	Như đã giới thiệu trong Phần 3: chuyển	Bước này kết hợp chất lượng mạnh mẽ của	Trong suốt quá trình, bước nhảy

	sang nhịp nửa phách. Bước chân phải về phía trước (phải) theo nhịp nửa phách (mỗi hai nhịp của nhịp nhanh). Bước chân trái về phía trước (trái) vào nhịp nửa phách tiếp theo. Cơ thể di chuyển nhẹ nhàng về phía trước với mỗi bước, sau đó trở lại vị trí trung tâm. Thêm một động tác dậm chân mạnh mẽ vào mỗi bước - bàn chân chạm đất, không chỉ chạm nhẹ.	nhịp điệu gabber với nhịp độ chuyển động của DnB. Cảm giác "half-time" là yếu tố quan trọng: DnB là thể loại nhạc nhanh nhất trong hướng dẫn này, nhưng nó được cảm nhận tốt nhất ở tốc độ di chuyển chậm nhất.	DnB là động tác mặc định cho bất kỳ ai đã tìm thấy nhịp điệu nửa tốc độ.
The DnB Headnod	Không phải là kiểu gật đầu liên tục được đề cập đến như một vấn đề trong Phần 5. "Headnod" của dòng nhạc Drum and Bass (DnB) là một động tác lắc đầu cố ý, rõ ràng, di chuyển từ trước ra sau và xuống dưới theo nhịp trống nửa nhịp, giữ ở vị trí thấp trong một khoảnh khắc rồi mới trở lại. Nó diễn ra chậm rãi và có trọng lượng. Nó đi theo các tần số thấp, không phải theo nhịp breakbeat. Kết hợp với động tác "step" của DnB, "headnod" khiến toàn bộ phần thân trên tham gia vào cảm giác nửa nhịp.	Một phản ứng tự nhiên đối với đặc trưng riêng của sản xuất nhạc Drum and Bass là sự kết hợp giữa tần số âm trầm sâu (sub-bass) vang vọng trong cơ thể và nhịp điệu nhanh (breakbeat) ở phía trên, tạo ra một trải nghiệm đa tầng. Cảm giác gật đầu theo điệu nhạc thường xuất hiện ở mức độ âm trầm sâu.	Trong các đoạn nhạc có nhịp điệu mạnh và phần chuyển tiếp.
The Roll-Through.	Bassline của thể loại DnB thường có âm thanh trầm và dồn dập. Một làn sóng cơ thể theo sau sự dồn dập của tiếng bass – bắt đầu từ thắt lưng dưới, lan lên cột sống, rồi xả ra qua vai – phản ánh sự dồn dập	Các đường bass của thể loại Jungle và DnB có một đặc điểm riêng biệt, tạo cảm giác nhịp điệu dồn dập và mạnh mẽ, khác với âm thanh bass dạng sóng vuông của nhạc techno hoặc tiếng trống đều đặn của nhạc house. Cảm	Khi tiếng bass tăng lên. Không phải ở mọi nhịp – mà là khi chính đường đệm của tiếng bass đó tăng cao và lan tỏa.

	này ở mức độ cơ thể. Đây không phải là một động tác lăn người toàn thân như trong ngôn ngữ của hip-hop. Mà là một sự rung động tinh tế hơn, đặc trưng cho âm bass, từ thắt lưng dưới lên trên.	giác "roll-through" là phản ứng tự nhiên của cơ thể đối với đặc điểm đó.	

Hakken và Muzz.

Hakken: Phong trào nhạc gabber/hardcore ở Hà Lan - Rotterdam, đầu những năm 1990. "Hakken" có nghĩa là "chặt" hoặc "cưa" trong tiếng Hà Lan.

Muzz UK – sự giao thoa giữa văn hóa Nam Á và người Pakistan gốc Anh với âm nhạc hardcore – từ những năm 2000 đến nay.

THE CENTURION - Chân là công cụ. Mọi thứ khác chỉ là phụ kiện.

Hakken là một trong những điệu nhảy đòi hỏi thể lực nhiều nhất trong hướng dẫn này. Ở tốc độ gabber và hardcore (150–220 BPM), việc thực hiện hakken liên tục tương đương với các bài tập luyện cường độ cao ngắt quãng. Đồng thời, khi được thực hiện tốt, đây là một trong những điệu nhảy có tính thẩm mỹ cao nhất – sự chính xác nhanh chóng của các động tác đá chân xen kẽ ở tốc độ cao tạo ra một chất lượng cơ học thôi miên, phản ánh cường độ cơ học của âm nhạc mà nó thuộc về.

Phong cách.	Không có nội dung để dịch.	Ghi chú kỹ thuật.
Không có nội dung để dịch.	Đứng thẳng với hai chân rộng bằng vai. Mỗi khi có tiếng trống bass: đá chân phải về phía trước và lên trên, đồng thời hạ chân trái xuống để chịu trọng lượng. Lần tiếp theo, đá chân trái về phía trước, chuyển trọng lượng sang chân phải. Các động tác đá luân phiên chính xác với tiếng trống bass. Chiều cao của động tác đá: ngang mắt cá đến đầu gối trong phiên bản cơ bản. Động tác đá hướng về phía trước, không sang bên. Đầu gối nâng lên, phần dưới của chân duỗi ra, bàn chân nhấc lên, sau đó bàn chân hạ xuống khi trọng lượng chuyển đổi.	Phần thân trên: trong hakken cơ bản, tương đối tĩnh – tay buông thõng hoặc hơi nâng lên. Chuyển động chủ yếu diễn ra ở phần dưới thắt lưng. Sự tương phản giữa lực tác động của chân và sự kiểm soát của phần thân trên là đặc điểm hình ảnh của hakken. Thử thách về tốc độ: Hakken cơ bản ở 160 BPM là bài tập tim mạch. Ở 180 BPM, nó là bài tập thể thao. Ở 200 BPM, nó đòi hỏi sự chuẩn bị thể chất thực sự. Không nên cố gắng thực hiện hakken nhanh liên tục nếu chưa được rèn luyện kỹ càng.
Hakken nâng cao (những cú đá cao).	Đầu gối nâng lên đến ngang hông hoặc cao hơn. Động tác đá duỗi thẳng chân dưới về phía trước, khiến bàn chân vươn ra ở ngang thắt lưng hoặc cao hơn. Giai đoạn trở lại phải nhanh chóng - bàn chân phải quay trở lại và chạm đất để chuyển trọng lượng cho cú đá tiếp theo. Điều	Thân người có thể hơi ngả ra sau khi đá, theo nguyên tắc cân bằng ngược như trong kỹ thuật "jungle skank", nhưng mức độ rõ rệt hơn. Nếu không ngả người ra sau, những cú đá rất cao sẽ kéo toàn bộ cơ thể về phía trước và làm mất thăng bằng.

	này đòi hỏi sức mạnh của cơ gấp hông và sự phối hợp của các nhóm cơ co rút nhanh.	Về tay: Một số kiểu hakken vung tay về phía trước đối diện với chân đang đá (tương tự như động tác vung tay khi chạy). Những kiểu khác giữ tay cố định. Cả hai đều hợp lệ.
Muzz - phiên bản của Vương quốc Anh.	Muzic (một thể loại hardcore/niche chịu ảnh hưởng của Nam Á ở Vương quốc Anh) tạo ra một bối cảnh nơi phong cách nhảy đá chân của hakken gặp gỡ truyền thống vận động lấy cảm hứng từ Bhangra trong cộng đồng người Nam Á ở các câu lạc bộ. Yếu tố Bhangra: Một số điệu nhảy muzic có sự tham gia của thân mình, điều này không có trong hakken truyền thống – một sự tham gia nhẹ nhàng của phần trên cơ thể, gợi nhớ đến các động tác tay của bhangra, đồng thời vẫn giữ lại hành động đá chân chính.	Sàn nhảy của Muzz là một bối cảnh văn hóa riêng biệt— âm nhạc kết hợp các yếu tố từ sản xuất âm nhạc Nam Á (nhịp tabla, cấu trúc giai điệu, mẫu giọng hát lấy từ nhạc Bollywood hoặc Punjabi) với tiếng trống mạnh mẽ đặc trưng của dòng nhạc hardcore. Vũ điệu hình thành từ sự kết hợp đó không hoàn toàn là hakken và cũng không hoàn toàn là bhangra. Đó là một điều thứ ba, đặc trưng cho những cộng đồng đó tại các sự kiện đó.

Chuẩn bị thể chất cho hakken: Nếu bạn muốn duy trì hakken ở tốc độ cao, các chuẩn bị sau đây giúp giảm nguy cơ chấn thương:

*** Khởi động và kéo giãn cơ gấp háng trước khi sự kiện (động tác đá cao lặp đi lặp lại kích hoạt mạnh cơ gấp háng).**
*** Khởi động cho bắp chân và cơ đùi (chân tiếp đất chịu áp lực bật nhảy ở mỗi nhịp).**
*** Điều chỉnh điện giải (hakken làm hao hụt nhanh kali và magie qua mồ hôi khi cường độ cao).**

Giao thức điều chỉnh điện giải của phần bổ sung trong Recovery Kernel được áp dụng trực tiếp.

Từ vựng về phong trào Dubstep:

*** Bassline: Đường bass**
*** Drop: Đoạn nhạc có âm thanh trầm mạnh**
*** Wobble: Âm thanh rung lắc đặc trưng của dubstep**
*** Synth: Thiết bị tạo ra âm thanh điện tử**
*** Sample: Đoạn nhạc hoặc âm thanh được lấy từ một nguồn khác**
*** Remix: Bản phối lại của một bài hát gốc**

* Vocal chop: Đoạn giọng hát được cắt và sắp xếp lại
* Beat: Nhịp điệu
* Tempo: Tốc độ
* Arrangement: Cấu trúc của một bài hát
* Production: Quá trình sản xuất âm nhạc
* Mastering: Quá trình xử lý âm thanh cuối cùng để đạt chất lượng tốt nhất
* DJ set: Danh sách các bài hát được phát bởi một DJ
* Live performance: Buổi biểu diễn trực tiếp
* Festival: Lễ hội âm nhạc
* Community: Cộng đồng những người yêu thích dubstep
* Culture: Văn hóa của phong trào dubstep
* Subgenre: Phân nhánh nhỏ hơn của thể loại dubstep
* Influences: Những ảnh hưởng đến phong cách âm nhạc
* Evolution: Sự phát triển của phong trào dubstep
* Legacy: Di sản của phong trào dubstep
* Innovation: Sự đổi mới trong âm nhạc
* Experimentation: Thử nghiệm với các kỹ thuật và âm thanh khác nhau
* Collaboration: Hợp tác giữa các nghệ sĩ
* Scene: Môi trường âm nhạc địa phương
* Underground: Âm nhạc không phổ biến trên thị trường đại chúng
* Mainstream: Âm nhạc phổ biến trên thị trường đại chúng
* Commercial: Âm nhạc được sản xuất để bán hàng
* Independent: Âm nhạc độc lập, không phụ thuộc vào các công ty lớn
* DIY (Do It Yourself): Tự làm lấy
* Online community: Cộng đồng trực tuyến
* Social media: Mạng xã hội
* Streaming: Nghe nhạc trực tuyến
* Download: Tải nhạc
* File sharing: Chia sẻ file âm nhạc
* Copyright: Bản quyền
* Intellectual property: Quyền sở hữu trí tuệ
* Fair use: Sử dụng hợp pháp các tác phẩm có bản quyền
* Open source: Mã nguồn mở
* Creative Commons: Giấy phép sử dụng sáng tạo
* Remix culture: Văn hóa remix

*** Mashup: Sự kết hợp của hai hoặc nhiều bài hát khác nhau**
*** Bootleg: Bản sao không chính thức của một bài hát**
*** Tribute: Bài hát thể hiện sự ngưỡng mộ đối với một nghệ sĩ khác**
*** Cover song: Bản cover của một bài hát gốc**
*** Interpolation: Đoạn nhạc được lấy từ một bài hát khác và sử dụng trong một bài hát mới**
*** Sampling: Sử dụng một đoạn âm thanh từ một nguồn khác trong một bài hát mới**
*** Looping: Lặp lại một đoạn âm thanh liên tục**
*** Sequencing: Sắp xếp các nốt nhạc theo một trình tự nhất định**
*** Synthesis: Tạo ra âm thanh bằng cách sử dụng các thiết bị điện tử**
*** Effects: Các hiệu ứng âm thanh như reverb, delay, chorus, distortion...**
*** Filters: Bộ lọc âm thanh để thay đổi âm sắc của âm thanh**
*** EQ (Equalization): Điều chỉnh tần số của âm thanh**
*** Compression: Nén âm thanh để tăng độ lớn và giảm dải động**

Nhạc khiêu vũ Dubstep:
*** Dubstep của Anh, xuất phát từ Nam London, giai đoạn 2001-2006.**
*** Phát triển toàn cầu với dòng nhạc "brostep" gắn liền với tên tuổi Skrillex, khoảng năm 2010-2014.**

Nhạc dubstep đã tạo ra một hệ thống từ vựng riêng cho các động tác vì nó tạo ra âm nhạc mà không có bất kỳ truyền thống nhảy nào hiện tại có thể đáp ứng được. Tiếng bass rung, nhịp điệu chậm, cú rơi bass cực mạnh sau khoảng lặng kéo dài, và những hiệu ứng kỹ thuật số méo mó—tất cả những yếu tố này đòi hỏi những phản ứng thể chất mới.

Di chuyển.	Làm thế nào để thực hiện nó?	Nó đang phản ứng với điều gì trong âm nhạc?	Chất lượng khi đúng.
The Drop Lock.	Trong quá trình tăng dần (khi âm nhạc tích tụ năng lượng hướng	Tiếng trống trầm. Sự im lặng trước đó. Khoảnh khắc giải	Giống như một bức ảnh chụp vào khoảnh khắc năng

	tới đoạn cao trào): tích lũy sự căng thẳng về thể chất – cánh tay nâng lên, cơ thể nghiêng về phía trước, các cơ hoạt động. Vào đúng thời điểm của đoạn cao trào: mọi bộ phận trên cơ thể phải đông cứng lại đồng thời. Sau đó: thả lỏng và thực hiện bất kỳ chuyển động nào mà đoạn cao trào đòi hỏi.	phóng năng lượng tối đa. "Drop lock" là phản ứng của cơ thể đối với sự dừng đột ngột trước khi có âm thanh.	lượng đạt cực đại – cơ thể ở tư thế sắp sửa nổ tung. Rồi sau đó, nó sẽ phát nổ.
The Wobble	Âm trầm rung (đặc trưng của sản xuất nhạc dubstep) dao động theo nhịp điệu – nó tạo ra xung động với một tần số cụ thể. Di chuyển tay, thân hoặc toàn bộ cơ thể đồng bộ với tốc độ rung của âm trầm. Điều này không phải theo nhịp – mà là theo tần số rung, thường nhanh hơn nhịp và độc lập về mặt nhịp điệu.	Dao động tần số thấp (LFO) tạo ra hiệu ứng "wobble" cho âm trầm. Wobble là âm thanh được tạo ra khi một thông số dao động với tốc độ cụ thể. Cùng lúc đó, phần thân (body) cũng có thể dao động với cùng tốc độ.	Cơ thể có vẻ rung động – một dao động nhanh nhưng được kiểm soát của thân hoặc tay, phù hợp với tần số rung lắc. Từ xa: ai đó cộng hưởng với âm nhạc ở một tần số thấp hơn nhịp điệu hiển thị.
The Glitch	Khi âm nhạc có hiện tượng nhiễu kỹ thuật số - một tiếng khựng, một đoạn lặp lại, hoặc một lỗi - cơ thể cũng sẽ bị ảnh hưởng tương tự. Giữa chuyển động: dừng lại. Lặp lại. Đứng im ở cùng một vị trí. Di chuyển lại. Cơ thể tái hiện lỗi kỹ thuật số đó. Điều này đòi hỏi phản xạ nhanh - lỗi phải được dự đoán trước (thông qua việc quen thuộc với bản nhạc) hoặc thực hiện ngay khi nghe thấy.	Tính chất kỹ thuật số của quá trình sản xuất nhạc dubstep – những yếu tố điện tử được tạo ra một cách có chủ ý và được đưa lên hàng đầu như các yếu tố thẩm mỹ. Sự giật, sự lặp lại, sự cắt gọt – đôi khi âm nhạc tạo ra những hiệu ứng nghe như lỗi. Cơ thể phản ánh chúng.	Sự chính xác của robot. Sự đóng băng là tuyệt đối. Lặp lại phải chính xác. Sự trở lại chuyển động là đột ngột. "Glitch dance" là yếu tố đòi hỏi kỹ thuật cao nhất trong từ vựng của dubstep vì nó đòi hỏi sự kiểm soát hoàn toàn cơ thể vào khoảnh khắc có vẻ ngẫu nhiên nhất.
The Krump Element.	Những âm bass mạnh mẽ của dòng nhạc Dubstep đã thu hút Krump – một phong	Sự hung hăng về mặt thể chất của một số bản nhạc dubstep— âm trầm ở mức độ gây	Mạnh mẽ, nặng nề, vững chắc. Cơ thể không hề lơ lửng – nó được cố

	cách đầy sức mạnh, tập trung vào phần ngực, với những động tác dậm chân – đến với các bối cảnh âm nhạc điện tử. Các yếu tố của Krump trong điệu nhảy Dubstep bao gồm: nhịp đập ngực (sự phồng lên đột ngột của ngực khi có tiếng bass), vung tay mạnh mẽ và dậm chân theo nhịp. Yếu tố Krump đã mang đến truyền thống vận động thể chất mãnh liệt nhất của hip-hop vào bối cảnh âm nhạc điện tử.	khó chịu, tiếng trống méo mó, những đoạn "drop" mang tính gõ nhịp mạnh mẽ. Loại âm nhạc này có tác động đáng sợ về mặt thể chất. Phản ứng krump là phù hợp về mặt thể chất.	định. Mỗi cú đánh đều trúng đích.

The Clog và Irish Step: Nhạc cụ dân gian không bao giờ rời khỏi sàn.

Clog dance: Các cộng đồng công nghiệp ở miền Bắc nước Anh, từ thế kỷ 18 đến nay.
Irish step dance: Ireland, từ thế kỷ 17 đến nay.

THE CENTURION - Nhịp điệu bộ gõ cổ xưa nhất trên sàn nhảy hiện đại. Nó không biến mất, mà chỉ thay đổi hình thức.

Khiêu vũ clog và điệu nhảy bước chân Ireland không phải là những hiện tượng lịch sử kỳ lạ. DNA của chúng nằm trong kỹ thuật di chuyển chân của mọi phong cách khiêu vũ điện tử tốc độ cao trong hướng dẫn này. Chuyển động gót-mũi của Melbourne Shuffle có liên quan trực tiếp đến chuyển động gót-mũi của khiêu vũ clog. Tiếng trống dồn dập của Hakken là nguyên tắc tương tự như kỹ thuật di chuyển chân cực nhanh của điệu nhảy bước chân Ireland – sức mạnh từ chân, tốc độ từ bàn chân, một phần thân trên cứng cáp cho phép chân hoạt động tối đa.

Cả hai truyền thống này cũng có chung một điểm với triết lý của nhạc điện tử về nhịp điệu: chúng mang tính gõ nhịp. Cơ thể người nhảy là một nhạc cụ tạo ra âm thanh bằng cách va chạm với sàn nhà. Điều này không phải là ẩn dụ trong khiêu vũ clog truyền thống - đôi giày đế gỗ của người nhảy thực sự là các nhạc cụ bộ gõ. Sàn nhà là trống. Cơ thể chơi nó.

Truyền thống.	Nguyên lý vật lý cơ bản.	Điều gì mà nó mang lại cho người khiêu vũ điện tử hiện đại?
Khiêu vũ clog vùng Bắc nước Anh.	Giày clog có đế gỗ tạo ra âm thanh rõ ràng khi chạm sàn. Vì vậy, điệu nhảy này mang tính nhịp điệu cơ bản - mỗi bước chân là một tiếng va chạm. Nhịp điệu của điệu nhảy cũng chính là âm thanh của nó. Các động tác như: "double shuffle" (chạm gót-mũi-gót-mũi liên tục và nhanh chóng), "stamp" (đặt toàn bộ trọng lượng lên chân), "beat" (chạm gót trong khi mũi vẫn chạm đất): đây là những yếu tố cơ bản.	Kiểm soát gót và mũi chân: khả năng tiếp đất bằng phần gót trước rồi chuyển động đến phần mũi, hoặc tiếp đất bằng phần mũi trước rồi kiểm soát sự tiếp xúc của phần gót, là kỹ năng tương tự giúp tạo nên vẻ uyển chuyển trong điệu nhảy Melbourne Shuffle. Truyền thống làm giày clog đã rèn luyện kỹ năng này hàng thế kỷ. Nguyên tắc này có thể áp dụng trực tiếp.
Bước nhảy kiểu Ireland.	Thân trên cứng cáp và phần thân dưới có sức mạnh bùng nổ là đặc điểm thể chất nổi bật. Tay buông thõng ở hai bên - hoàn toàn tĩnh lặng. Tất cả chuyển động đều từ hông xuống	Nguyên tắc phân đoạn cơ thể: khả năng giữ cho phần thân trên và phần thân dưới thực hiện các hành động hoàn toàn khác nhau cùng một lúc. Đây là kỹ năng cần thiết cũng cho:

	dưới. Chân thực hiện các chuỗi động tác cực kỳ nhanh chóng, chính xác bao gồm các cú đá, nhún và chạm trong khi thân mình vẫn được kiểm soát và thẳng đứng. Cơ thể trông thanh thản ở phần trên của cơ thể trong khi chân đang thực hiện những điều phi thường ở phần dưới.	hakken (chân hoạt động, thân trên kiểm soát), tạo hình (tay và chân thực hiện các kiểu dáng độc lập) và "dubstep glitch" (phần thân dưới tiếp tục trong khi phần thân trên đóng băng). Truyền thống nhảy bước Ireland là một ví dụ xuất sắc về kỹ thuật phân đoạn này.
Chuyển đổi sang nhạc điện tử.	Tại các sự kiện psytrance và hard techno: hãy quan sát chân của bất kỳ ai thực hiện các động tác giậm chân nhanh chóng - họ đang thực hiện kỹ thuật điệu nhảy clog bằng giày thể thao. Cơ thể mà họ mang đến một buổi tiệc âm nhạc năm 2024 có mối liên hệ với các truyền thống gõ trống dân gian có từ hàng trăm năm trước, và có thể họ không hề hay biết điều đó.	Khi bạn thấy những cú đánh chân nhanh trên sàn nhảy điện tử, đó là một truyền thống thể chất tương tự như khiêu vũ clog. Khi bạn thấy phần thân trên cứng cáp với đôi chân di chuyển mạnh mẽ trong hakken, đó là nguyên tắc của điệu nhảy bước Ireland. Việc nhận ra điều này không phải là làm giảm giá trị của những hình thức này - mà là nhìn thấy chiều sâu của truyền thống nhịp điệu của loài người mà chúng thuộc về.

Ứng dụng thực tế: Nếu bạn muốn cải thiện kỹ năng hakken hoặc shuffle, hãy xem các video hướng dẫn về điệu nhảy clog và điệu nhảy bước Ireland, đặc biệt là các video tập trung vào kỹ thuật gót-mũi chân và kiểm soát cách đặt chân. Các bài tập về kỹ thuật chân mà các vũ công dân gian đã phát triển qua nhiều thế kỷ để cải thiện những kỹ năng cụ thể đó có thể áp dụng trực tiếp cho ngôn ngữ nhảy của nhạc điện tử. Đây không phải là một hình thức "tập luyện chéo" mang tính mới lạ, mà là khai thác cùng một nguồn gốc.

Phần 8.9 – Hai kiểu mẫu mà không ai muốn nhắc đến.

THE CENTURION — Một số người là một ngọn lửa. Một số người là một loài thực vật. Cả hai đều đúng. Không ai sai.

Mọi sàn nhảy đều có họ. Không ai chính thức xác định họ. Họ không được dạy trong bất kỳ hướng dẫn nào. Nhưng họ thực tế như T-Step và Electric Slide - những biểu hiện thể chất nhất quán ở nhiều địa điểm, qua nhiều thập kỷ, trên khắp các lục địa, đến mức chúng cấu thành nên những nguyên mẫu thực sự của chuyển động con người trong môi trường âm nhạc.

Chúng thường xuất hiện rõ ràng nhất khi một vũ công ở vị trí cao hơn—trên loa, trên bục, trên hộp nhảy, hoặc trên đài. Khi ở vị trí cao hơn đám đông, với ánh mắt của mọi người hướng về họ, mọi người có xu hướng rơi vào một trong hai khuôn mẫu sau. Không phải do ý thức—mà là bản năng. Âm nhạc và độ cao kết hợp lại tiết lộ điều gì đó về cách cơ thể muốn tồn tại trên thế giới.

The Bonfire

TRÊN SÀN ĐÁNH VÒNG - Một số người trở nên bùng nổ khi âm nhạc đạt đỉnh cao. Họ vươn lên, họ mở rộng bản thân, và họ tạo ra những tia lửa.

Nhà ảo thuật Bonfire khi biểu diễn trên hộp là một hiện tượng vật lý cụ thể và không thể nhầm lẫn. Cơ thể mở rộng lên cao và ra ngoài. Tay giang ra. Các ngón tay duỗi dài và lan rộng. Chuyển động có hướng lên trên – một cảm giác vươn lên, tìm kiếm độ cao lớn hơn so với chiều cao của hộp. Cơ thể đang cố gắng trở nên to lớn hơn kích thước thực tế của nó.

Đặc điểm thể chất.	Từ vựng về vận động: * Đi bộ * Chạy * Bơi * Đạp xe * Nhảy * Leo trèo * Nâng tạ * Yoga * Pilates * Aerobic * Vận động viên * Huấn luyện viên * Sức mạnh * Sự linh hoạt * Thể lực	Trách nhiệm của vị trí cao cấp.

	* Chăm sóc sức khỏe	
Hướng lên trong tất cả các động tác. Tay đưa cao hơn là ngang vai. Xương ức nâng lên – ngực mở ra hướng về phía đám đông. Cằm hơi nâng lên. Trọng lượng dồn về phía trước lên phần mũi chân như thể cơ thể sắp bật lên. Mở rộng: không gian chiếm giữ bởi cơ thể đạt mức tối đa. Tay dang rộng, chân đặt ở tư thế rộng hơn so với mặt sàn, toàn bộ phạm vi của cơ thể được sử dụng.	THE REACH: một hoặc cả hai tay duỗi thẳng lên cao, các ngón tay mở rộng như đang hứng lấy thứ gì đó rơi từ trên xuống. Tay không bị cứng – có một làn sóng nhỏ lan từ vai qua khuỷu tay đến các ngón tay, giống như cánh tay là một ngọn lửa thon lại ở đầu. THE SPARK: các động tác nhanh chóng hướng ra ngoài của hai bàn tay từ vị trí trung tâm – các đầu ngón tay mở rộng và thả lỏng liên tục, giống như những tia lửa bay ra khỏi lửa. Các động tác nhanh và tần suất cao ở bàn tay trong khi phần còn lại của cơ thể được kiểm soát tốt hơn. THE SWAY: toàn bộ cơ thể nghiêng sang trái và phải. Độ dài đo bằng feet (đơn vị đo chiều dài), không phải vòng eo. Đây là một chuyển động toàn thân kiểu con lắc, giống như ngọn lửa di chuyển trong gió. Độ rộng của chuyển động này tăng lên theo năng lượng của âm nhạc.	Người nhảy trên "hộp nhạc" là một tín hiệu trực quan. Những người ở dưới nhìn lên họ. Năng lượng của người nhảy trên hộp nhạc lan tỏa khắp phòng trước khi năng lượng của bất kỳ vũ công nào khác. Đám đông xung quanh tiếp nhận năng lượng từ người đang ở vị trí cao hơn. Điều này tạo ra một trách nhiệm: bạn đã khuếch đại tín hiệu. Bất cứ điều gì bạn truyền tải từ "hộp nhạc" – sự thờ ơ, màn trình diễn, niềm vui thực sự, sự kết nối – sẽ lan tỏa đến đám đông xung quanh bạn. Người nhảy "Bonfire" (lửa) truyền tải ngọn lửa thật – không phải là màn trình diễn về lửa – sẽ thắp sáng cả phòng. Người nhảy "Bonfire" chỉ đang thể hiện việc mình đang bốc cháy sẽ khiến đám đông cảm thấy lạnh lùng.

Động tác hạ tay: Đây là động tác đơn lẻ mạnh mẽ nhất mà vũ công Bonfire có thể thực hiện: cả hai tay được nâng lên đến độ cao tối đa trong quá trình tăng tốc, sau đó hạ xuống theo nhịp điệu – một đường vuốt xuống có kiểm soát, kết thúc đúng lúc tiếng bass vang lên. Đám đông bên dưới cảm nhận điều này như một dấu hiệu chỉ huy. Đó là một hơi thở chung.

Đôi mắt: Đôi mắt của vũ công Bonfire rất quan trọng. Ánh mắt nhìn xuống đám đông, giao tiếp với từng cá nhân, nở nụ cười chân thành - điều này tạo ra sự trao đổi năng lượng thực sự. Nhắm mắt tận hưởng khoảnh khắc riêng tư trên một sân khấu công cộng là một cơ hội bị bỏ lỡ. Bạn đang ở trên sân khấu. Hãy thể hiện mình trên sân khấu.

The Plant.

🎵 TRÊN SÀN NHẠC – Một số người trở nên đứng im khi nhạc nổi lên. Cảm nhận sự ổn định ở dưới. Nhấn nhá nhẹ nhàng trên cao. Mọi thứ chuyển động từ một trung tâm không hề di chuyển.

Người nhảy "Plant" là hình mẫu bổ sung của "Bonfire". Trong khi "Bonfire" hướng lên trên, thì "Plant" hướng xuống dưới – trọng lượng giảm đi, kết nối với sàn nhà sâu hơn, rễ bám chặt vào đất. Và từ đó, toàn bộ phần thân trên trở nên tự do. Các nhánh cây cử động trong khi thân cây vẫn đứng yên.

Đặc điểm thể chất.	**Từ vựng về vận động:** *** Đi bộ** *** Chạy** *** Bơi** *** Đạp xe** *** Nhảy** *** Leo trèo** *** Nâng tạ** *** Yoga** *** Thiền** *** Múa** *** Vận động viên** *** Huấn luyện viên** *** Sức mạnh** *** Sự linh hoạt** *** Thể lực** *** Chăm sóc sức khỏe**	**Nơi nó xuất hiện.**
Đứng vững chắc: chân rộng, trọng tâm thấp, đầu gối hơi cong vĩnh viễn. Cơ thể kết nối với sàn nhà thay vì nâng lên khỏi nó. Có cảm giác về sự nặng nề – vũ công Plant Dancer trông như họ thuộc đúng vị trí mà họ đang đứng và không có cơn gió nào có thể di chuyển họ ra khỏi đó. Tự do ở phần trên: từ hông trở lên, cơ thể rất uyển chuyển. Cùng một cơn gió không thể di chuyển chân dường như đang tác động đến mọi thứ phía trên thắt lưng. Tay duỗi tự nhiên và thay đổi hướng theo những đường cong mượt mà. Đầu nghiêng và theo dõi. cột sống uốn lượn.	THE SWAY: Cả tay và thân người nghiêng theo hướng của một luồng gió tưởng tượng. Không phải là chuyển động ngang máy móc – mà là sự thay đổi hướng uyển chuyển, không có điểm cuối cố định. Sự nghiêng diễn ra cho đến khi có điều gì đó làm thay đổi nó, sau đó nó sẽ hướng đi khác. THE WAVE: Một chuyển động uyển chuyển lan từ một cánh tay qua thân và ra ngoài cánh tay kia. Một xung lực liên tục xuyên suốt toàn bộ phần trên cơ thể. Không phải là sự xoay của cơ thể (xảy ra từng đốt sống), mà là một làn sóng – một năng lượng duy nhất truyền qua một môi trường	Các sự kiện Psytrance, nơi âm nhạc có chất lượng tự nhiên và xoắn ốc đặc trưng. Nhạc downtempo và điện tử hữu cơ. Các buổi biểu diễn lúc hoàng hôn tại các lễ hội ngoài trời. Trong bất kỳ sự kiện nào, có những khoảnh khắc khi âm nhạc giảm xuống một phần tối giản hơn, mang tính kết cấu hơn. The Plant cũng xuất hiện trong các sự kiện sôi động trong thời điểm hồi phục — khi âm nhạc dịu đi một chút, Bonfire có thể biến thành Plant trong một đoạn ngắn, sau đó trở lại. Nguyên mẫu này không cố định.

	linh hoạt. THE UNFURL: Từ tư thế hai tay chéo hoặc giữ gần cơ thể, một sự mở rộng chậm rãi ra bên ngoài – như Một cây đang hé mở lá. Tay dẫn đầu, cánh tay theo sau, vai theo sau cánh tay.	

Cây trong gió so với cây trong không khí tĩnh lặng: Chất lượng của môi trường tưởng tượng ảnh hưởng đến chất lượng chuyển động. Một làn gió nhẹ tạo ra những cử động nhỏ, tinh tế và liên tục. Một cơn gió mạnh tạo ra những thay đổi hướng lớn hơn và ấn tượng hơn. Một cơn bão tạo ra sự hỗn loạn có kiểm soát—rễ giữ vững trong khi các cành bị thử thách thực sự. Phù hợp với năng lượng của âm nhạc bằng cách tưởng tượng sức gió khác nhau. Cây không chọn một tốc độ lắc cố định—nó phản ứng với "thời tiết" của âm nhạc.

Đôi mắt: Đôi mắt của người nhảy "Plant" thường đóng một phần hoặc có vẻ mơ màng, không tập trung vào bất kỳ điều gì cụ thể mà dường như đang tiếp nhận mọi thứ. Điều này trái ngược với ánh nhìn tập trung của người nhảy "Bonfire". Cả hai đều phù hợp với hình mẫu tương ứng của chúng.

Giao thức của Người Nhảy trong Hộp.

THE CENTURION - Bạn đã chấp nhận sự thăng tiến. Bây giờ hãy chấp nhận trách nhiệm.

Khi bạn bước lên hộp nhảy, loa, bục hoặc đài phát biểu tại bất kỳ địa điểm nào:

1. XÁC ĐỊNH LOẠI CÁ NHÂN CỦA BẠN TRƯỚC KHI HÀNH ĐỘNG. Bạn là kiểu người nào tối nay? Một "Bonfire" cần năng lượng từ đám đông và cũng trao đi năng lượng của mình. Một "Plant" cần không gian để hướng nội và cần được tôn trọng, thay vì bị ép phải thể hiện. Việc biết bạn thuộc loại nào sẽ cho bạn biết nên giao tiếp bằng mắt (Bonfire) hay nhắm mắt lại (Plant).
2. QUAN SÁT KHÔNG GIAN TRƯỚC KHI CHỌN VỊ TRÍ. Năng lượng của đám đông tập trung ở đâu? Nếu bạn là người thuộc nhóm "Bonfire" (năng lượng của bạn hòa nhập và bổ sung cho năng lượng của những người khác, và ngược lại), hãy đặt mình gần khu vực đó. Nếu bạn là người thuộc nhóm "Plant" (bạn cần không gian để phát huy khả năng của mình, tách biệt khỏi năng lượng đám đông), hãy chọn vị trí ở rìa.
3. CAM KẾT TỪ NGAY KHI BẠN BẮT ĐẦU. Một người tập nhảy boxing một cách do dự còn tệ hơn là không tập gì cả. Nếu bạn tham gia, bạn đang tự ý công khai bản thân. Hãy thể hiện bản thân một cách chủ động và có mục đích.
4. BIẾT LÚC NÀO CẦN XUỐNG. Người đang đứng trên hộp đã bốn tiếng đồng hồ không còn là một tín hiệu—họ đã trở thành đồ vật. Năng lượng của việc nâng

cao đến từ sự mới lạ và sự tận tâm, cả hai đều có giới hạn thời gian. Hãy xuống trước khi căn phòng ngừng hướng lên.

5. Mời một người lên sân khấu. Vũ công đơn lẻ biểu diễn trước đám đông tạo nên một nguồn năng lượng riêng. Hai người trên hộp đang nhảy cùng nhau – Bonfire và Plant, hoặc hai Bonfire, hoặc hai Plant – tạo ra một đối thoại trực quan mà khán giả cảm nhận như một cuộc trò chuyện chứ không phải là một buổi biểu diễn. Hãy mời ai đó lên.

Hướng dẫn toàn diện: Lưu ý về xuất bản.

THE CENTURION — Tất cả những gì thuộc về thư viện hiện đã có trong thư viện.

Hướng dẫn sử dụng Recovery Kernel hiện nay bao gồm các nội dung sau, trải dài trên tất cả các phần và trong bản xuất bản cuối cùng này:

- Phần 0: Hướng dẫn địa điểm - khu vực đi bộ trên cao, nồng độ CO_2 và oxy, khoảng cách đến nơi cung cấp nước, các trạm nghỉ ngơi, hàng người xếp.
- Phần 1–3: Nền tảng (chuyển trọng lượng, ba động tác cơ bản), các động tác mượn (tango, cha-cha, bước dậm), biểu đồ BPM trên bảy dải tốc độ.
- Phần 4–7: Vấn đề về điện thoại, những gì thực sự có vấn đề, bản đồ tập luyện và lượng calo tiêu hao, khía cạnh cạnh tranh và phản hồi.
- Phần 8: Thư viện các động tác cổ điển hoàn chỉnh — các động tác tạo hình, kho lưu trữ những năm 80, kho lưu trữ những năm 90, kho lưu trữ đương đại, kho lưu trữ Latin, The Spin, Vogueing và Ballroom, Các nền văn hóa điện tử (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle với T-Step/X-Step/Running Man, từ vựng DnB, Hakken và Muzz), Clog và Irish Step.
- Phần 8.9: Hai kiểu nguyên mẫu không được đặt tên — "Bonfire" (Ngọn lửa) và "The Plant" (Cây cối) — cùng với quy trình của người khiêu vũ trong hộp.
- Phần 9: Entropy trong khiêu vũ và sự cứu rỗi giữa các thế hệ.

Mỗi động tác trong hướng dẫn này đều được tạo ra bởi một người trong phòng có nhạc, và họ cần một cách để hòa mình vào âm nhạc. Hướng dẫn kết thúc ở nơi mà sàn nhảy bắt đầu: tại khoảnh khắc khi các bước đi trở nên ít quan trọng hơn so với cảm xúc đã tạo ra chúng.

Hiểu các bước. Sau đó, hãy quên chúng đi. Hãy làm theo những gì âm nhạc yêu cầu.

— — —

HƯỚNG DẪN CHUYỂN ĐỔI SANG MÔ HÌNH "RECOVERY KERNEL" - CHI TIẾT.

Phần 0 · Các phần 1–7 · Phần 8 (8.1–8.9) · Phần 9

The Recovery Kernel | Chuỗi thông tin "Dancefloor Intelligence".

Sàn nhà vẫn còn giá trị khi có người từ chối rời khỏi đó.

PHẦN 9

ENTROPY TRONG NHỮNG BƯỚC MÚA VÀ SỰ CỨU RỖI GIỮA CÁC THẾ HỆ.

Khoa học về sự "chết" của sàn nhảy. Một động tác duy nhất có thể làm nó sống lại.

Entropy Vũ điệu: Vật lý của một sàn nhảy đang tàn lụi.

THE CENTURION - Entropi không phải là một phép ẩn dụ. Nó là những gì xảy ra khi năng lượng rời khỏi hệ thống nhanh hơn so với tốc độ nó được đưa vào.

Trong nhiệt động lực học, entropy là xu hướng của một hệ kín tiến tới sự hỗn loạn - tiến tới các trạng thái có năng lượng ít tổ chức hơn. Trên sàn nhảy, entropy là xu hướng của đám đông tiến tới việc ngồi xuống. Đó là quá trình dần dần làm vắng vẻ sàn nhảy. Đó là màn trình diễn trước một số ít người đang di chuyển. Đó là đám đông ngồi xuống, vốn đã đến đó để khiêu vũ. Đó là địa điểm sôi động lúc 10 giờ tối và trở nên yên tĩnh vào lúc 1 giờ sáng.

Các buổi biểu diễn tại các địa điểm dành cho người cao tuổi – các sự kiện hướng đến đối tượng khán giả lớn tuổi, các sự kiện bắt đầu sớm và đạt đỉnh sớm, các ban nhạc tribute và các chương trình gợi nhớ về quá khứ, cũng như những DJ vĩ đại mà lượng khán giả đã theo dõi họ trong suốt ba mươi năm – là bối cảnh cụ thể nơi hiện tượng "entropy" trong khiêu vũ (sự suy giảm năng lượng và sự nhiệt tình) rõ ràng nhất và có ảnh hưởng lớn nhất. Khán giả ở đây có kiến thức về khiêu vũ nhiều hơn bất kỳ nhóm khán giả nào tại bất kỳ địa điểm nào khác. Họ cũng có sự gắn bó cảm xúc sâu sắc với âm nhạc. Tuy nhiên, họ cũng thường có đôi chân mệt mỏi, tích lũy nhiều năm rào cản xã hội và nhiều lý do để ngồi xem thay vì tham gia khiêu vũ trên sàn.

9.1 — Vật lý của vũ đạo và entropy.

Cơ chế entropy.	Nó trông như thế nào?	Cách nó tác động.
Mất động lực đám đông: Sàn nhảy cần một mật độ tối thiểu của những người đang khiêu vũ để duy trì sự sôi động. Dưới ngưỡng đó, những người có thể đã tiếp tục nhảy cảm thấy lộ và tự ti, và họ sẽ ngồi xuống.	Sàn nhảy đạt mức sử dụng 70% vào thời điểm cao nhất. Một nhóm rời đi để ngồi. Những người còn lại cảm thấy họ dễ được chú ý hơn. Hai nhóm khác nữa di chuyển ra các góc. Sàn nhảy hiện tại chỉ còn 40% số người. DJ có thể nhìn thấy điều này từ buồng DJ. Những người còn lại cảm nhận rằng không khí đã thay đổi. Nhiều người rời đi.	Mỗi lần mọi người rời đi sẽ làm tăng khả năng những người khác cũng rời đi. Tốc độ rời đi tăng nhanh theo cấp số nhân khi đạt đến một ngưỡng nhất định. Một sàn nhảy vốn đầy kín lúc 11 giờ đêm có thể trở nên trống rỗng vào lúc 11:45 phút đêm thông qua hiện tượng này, mà không cần bất kỳ sự thay đổi nào về chất lượng âm nhạc hoặc sự hưng phấn của đám đông - chỉ là do cơ chế cho phép xã hội.
Bẫy của người xem:	Một đám đông ngồi xem. Họ vỗ	Người biểu diễn điều chỉnh theo

khán giả ngồi tại một địa điểm được thiết kế để khiêu vũ, nhưng họ chỉ đang quan sát thay vì tham gia. Quan sát đòi hỏi chất lượng. Tham gia chỉ đòi hỏi sự sẵn lòng.	tay hoặc không. Họ có thể nhìn vào điện thoại của mình hoặc không. Họ trở thành một khán giả thụ động cho một buổi biểu diễn trực tiếp được thiết kế để khuyến khích sự tham gia tích cực. Người biểu diễn có thể cảm nhận được sự thay đổi đó.	không gian - họ biểu diễn cho khán giả ngồi thay vì cố gắng khuấy động đám đông đứng. Điều này làm giảm thêm cơ hội để mọi người khiêu vũ. Sự hỗn loạn tăng lên thông qua phản ứng của chính người biểu diễn đối với nó.
Yếu tố tuổi tác: mệt mỏi về thể chất, khó chịu ở các khớp, những hạn chế xã hội tích tụ, cảm giác rằng khiêu vũ "dành cho người trẻ" - tất cả đều là những niềm tin sai lầm có thể trở thành sự thật nếu được thực hiện.	Người lớn tuổi ở một địa điểm nào đó có thể không ngồi vì họ không muốn nhảy, mà là vì họ không chắc chắn liệu điệu vũ điệu của họ có được chào đón hay bị chế giễu. Họ có mối liên hệ sâu sắc nhất với âm nhạc trong phòng. Họ thường thấy ít người cùng trang lứa trên sàn nhảy.	Khi những khán giả lớn tuổi rời đi, họ cũng loại bỏ những người có kiến thức âm nhạc sâu sắc nhất, những người có lịch sử lâu đời nhất với nghệ sĩ và những người có sự gắn bó cảm xúc mạnh mẽ nhất với sự kiện. Phần còn lại của khán giả trở nên trẻ hơn và ít kết nối hơn. Sự "entropy" ở đây là sự mất mát về kiến thức, chứ không chỉ là sự mất năng lượng.

9.2 — Cứu hộ đa thế hệ.

THE CENTURION - Người đã nhảy múa từ trước khi bạn sinh ra có điều gì đó mà bạn không có. Hãy đến và học hỏi.

Đây là phần quan trọng nhất trong hướng dẫn này, áp dụng cho những tình huống cụ thể khi mọi thứ đang dần xấu đi. Bất kỳ kỹ thuật nào, bất kỳ bước nhảy nào, bất kỳ động tác nào được mượn từ tango hoặc cha-cha—không có gì quan trọng hơn hành động xã hội này khi sàn nhảy đang "chết" và một người lớn tuổi đang ngồi ở rìa, theo dõi.

QUY TRÌNH CỨU HỘ ĐA THẾ HỆ.

1. Tìm người lớn tuổi ở rìa – người đang quan sát sàn, với vẻ mặt của một người hiểu rõ âm nhạc này và vẫn chưa quyết định xem họ có nên tham gia vào đêm nay hay không.

2. Hãy nhìn vào mắt người đối diện. Mỉm cười một cách chân thành. Giơ tay ra hoặc thực hiện một cử chỉ nhỏ mời gọi, nhưng đó phải là một cử chỉ thật lòng, không phải diễn xuất.

3. Nếu họ tham gia cùng bạn: ngay lập tức bắt đầu làm theo cách của họ. Không phải cách của bạn. Cách của họ. Quan sát những gì họ làm và bắt chước điều đó. Họ không phải là học sinh của bạn. Bạn là học sinh của họ.

Okay, I understand. I will follow all the rules and instructions provided. I'm ready to translate.

5. Hãy ở bên họ. Đừng bỏ rơi họ. Chính hành động ở lại - việc ai đó chọn khiêu vũ cụ thể với họ thay vì đối diện với họ - là điều giúp họ kết nối lại với không gian xung quanh.

6. Cẩn thận với mặt đất. Lực cứu hộ đang đến.

9.3 — The Mirror Match

Phản chiếu hành vi là một kỹ thuật cụ thể. Khi bạn "đồng điệu" với ai đó bằng cách phản ánh lại hành vi của họ, nhiều điều xảy ra về mặt thần kinh:

- Họ cảm thấy mình được nhìn nhận—không chỉ là người xem màn nhảy của họ, mà còn là một phần của nó. Bạn không đơn thuần là quan sát các động tác của họ; bạn đang thực hiện chúng. Điều này hoàn toàn khác biệt.
- Họ cảm thấy được công nhận – việc bạn chọn kết nối với họ thay vì hiển thị một nội dung khác cho họ, điều đó truyền đạt rằng "phong cách của bạn đáng để theo đuổi." "Phong cách của bạn có giá trị."
- Họ trở nên gắn bó hơn— mọi người nhảy say sưa hơn khi động tác của họ được phản chiếu. Cùng một cơ chế thần kinh học, vốn là nền tảng cho sự gắn kết xã hội thông qua chuyển động đồng bộ, cũng áp dụng ở đây. Bạn đang tạo ra sự đồng bộ giữa hai người.
- Họ sẽ dẫn bạn đến những động tác mà bạn chưa từng biết. Người nhảy có kinh nghiệm tại một địa điểm, người đã theo dõi âm nhạc đó trong ba mươi năm, họ hiểu rất nhiều điều. Họ có những kỹ thuật được hình thành từ hàng thập kỷ trước khi các động tác trong Phần 8 của hướng dẫn này được phát minh ra. Hãy bắt chước họ. Học hỏi điều gì đó thực sự.

9.4 — Những điều họ biết mà bạn không biết.

THE CENTURION - Ba mươi năm trên sàn nhảy là một chương trình đào tạo sau đại học mà không có hướng dẫn nào có thể thay thế.

Người đã tham gia các sự kiện như thế này từ khi âm nhạc còn mới mẻ mang theo:

- Họ đã ở trong phòng khi DJ phát bài hát này lần đầu tiên. Họ biết cảm giác của âm nhạc đó trước khi nó trở thành một di sản. Cảm xúc đó vẫn còn sống trong cơ thể họ.
- Những động tác mà trước đây là chân thực—trước khi chúng bị thương mại hóa, trước khi xuất hiện trong các video ca nhạc, trước khi được đưa vào hướng dẫn này. Biểu đạt ban đầu của động tác, trước khi nó trở thành một thứ có tên gọi và có thể được dạy.
- Lịch sử xã hội của căn phòng - ai đã nhảy cùng ai, điều gì đang xảy ra trên thế giới khi bản nhạc này được tạo ra, ý nghĩa của nó đối với cộng đồng mà nó xuất phát. Đây không phải là hoài niệm. Đây là một kho lưu trữ sống động.
- Trí tuệ thực tế về tính bền vững: Một vũ công đã nhảy múa trong ba mươi năm biết nhiều điều về việc tiết kiệm sức lực, về cách nghỉ ngơi, và về cách đứng trên sàn suốt đêm mà không bị kiệt sức, những điều mà một người mới bắt đầu sự nghiệp ở độ tuổi 25 có thể chưa biết. Hãy quan sát cách họ bảo tồn năng lượng. Hãy quan sát cách họ tăng cường sức mạnh. Đó là một chương trình học.

9. 5 — Tác động lan tỏa.

Cứu trợ giữa các thế hệ không phải là một hoạt động cá nhân. Khi một người trẻ tuổi đưa một người lớn tuổi ra sàn nhảy và khiêu vũ cùng họ với sự quan tâm và tôn trọng chân thành, nhiều điều xảy ra đồng thời:

- Những người cùng trang lứa của người đó sẽ nhận ra điều này. Một hoặc hai người ngồi cạnh họ sẽ đứng lên. Sự đoàn kết bắt đầu được khôi phục.
- Năng lượng của sàn nhảy tăng lên rõ rệt. DJ có thể nhìn thấy điều đó. Các nghệ sĩ có thể cảm nhận được nó. Một không gian tưởng chừng như đang dần tắt lịm lại nhận được tín hiệu rằng sàn nhảy muốn sống động.
- Những người khác trong phòng phản ứng lại chất lượng của sự tương tác - có điều gì đó rất cảm động khi được chứng kiến những điệu nhảy giao lưu giữa các thế hệ. Nó truyền tải thông điệp rằng âm nhạc kết nối mọi người vượt thời gian, vượt qua tuổi tác và kinh nghiệm. Đó là một lời nhắc nhở mà tất cả mọi người trong phòng đều cần.
- Kiến thức được truyền lại. Nữ vũ công trẻ học hỏi điều gì đó. Nữ vũ công lớn tuổi giảng dạy mà không cần ai yêu cầu. Cả hai đều cảm thấy phong phú hơn.

Điều gì mà vũ công trẻ tuổi mang lại?	Điều gì mà một vũ công lớn tuổi thường mang đến?
Năng lượng thể chất và sự sẵn lòng vận động. Lời mời – cử chỉ cho thấy: bạn thuộc về nơi này tối nay. Chiếc gương – hình ảnh phản chiếu nói rằng: phong cách của bạn có giá trị. Sự kết nối – trải nghiệm cụ thể khi được khiêu vũ thay vì bị quan sát. Nhắc nhở rằng âm nhạc dành cho tất cả những ai yêu thích nó.	Nhịp điệu gốc – chuyển động xuất hiện trước phiên bản được dạy. Lịch sử – bối cảnh tạo nên chiều sâu cho âm nhạc. Kinh nghiệm – ba mươi năm kinh nghiệm về cách di chuyển trên sàn nhảy. Sự chấp nhận – khi họ quay trở lại sàn nhảy, những người khác sẽ theo sau. Bài học – một bài học mà không có hướng dẫn nào, kể cả hướng dẫn này, có thể truyền đạt.

9.6 — Khôi phục lại hệ thống: Giao thức cứu hộ toàn diện.

Khi bạn nhận thấy một khu vực đang rơi vào trạng thái hỗn loạn – đám đông thưa dần, năng lượng giảm, người biểu diễn điều chỉnh theo khán giả ngồi – hãy thực hiện theo thứ tự sau:

1. Đừng chờ đợi ai khác bắt đầu. Người chờ đợi ngọn lửa bùng cháy mà không hành động là một phần của sự hỗn loạn. Người hành động là lực đối lập.
2. Tìm một người lớn tuổi ở gần đó. Thực hiện Chuỗi Cứu Hộ Đa Thế Hệ từ mục 9.2. Đây luôn là bước đầu tiên.
3. Bắt đầu đội hình "conga". Từ phần 0: ba người tạo thành một hàng "conga". Di chuyển xung quanh khu vực, mời những người đang ngồi tham gia cùng. Hàng "conga" vượt qua mọi nhóm xã hội và cho phép mọi người tham gia mà không cần kỹ năng đặc biệt.

4. ĐƯỜNG TÀU. Sau vòng tròn "conga", chuyển sang động tác "đường tàu": mọi người đặt tay lên vai nhau, đồng bộ nhún nhảy. Sự kết nối thể chất trong động tác "đường tàu" duy trì năng lượng của cả nhóm mà không đòi hỏi kỹ năng cá nhân.
5. NHẢY NHỎNG THEO SÀN NHẠP NHÒNG. Khi có nhiều người đang nhảy, hãy tìm người có nhịp điệu hay nhất và bắt chước họ một cách công khai. Những người khác sẽ quan sát bạn bắt chước. Một số trong số họ cũng sẽ bắt đầu bắt chước theo. Nhịp điệu lan truyền thông qua việc bắt chước.
6. GIỮ LẠI. Quá trình cứu trợ dựa trên sự ổn định đòi hỏi cam kết lâu dài. Hãy ở lại trên sàn. Vượt qua giai đoạn chuyển tiếp bằng cách nhảy múa. Sàn nhà đạt đến điểm tới hạn trở lại là vì có ai đó đã từ chối rời khỏi nó.

Thư viện và cuộc sống.

THE CENTURION — Mọi bước đi trong hướng dẫn này đều được tạo ra bởi những người từng trải qua cảm xúc mà bạn đang cảm thấy ngay bây giờ— những cảm xúc thôi thúc bạn phải phản ứng với âm nhạc.

Điệu nhảy Electric Slide không được sáng tác trong một phòng thu. Nó xuất phát từ một cộng đồng những người cần một cách để hòa mình vào âm nhạc, và họ tiếp tục thực hiện các bước đi giống nhau cho đến khi các bước đó có tên gọi. "Running Man" là một phản xạ tự nhiên của ai đó được biến thành một động tác lặp lại. "Roger Rabbit" là niềm vui của ai đó được ghi lại và tạo thành một khuôn mẫu. "Cabbage Patch". "Butterfly". "Moonwalk". Mỗi động tác trong kho lưu trữ này đều do một người nghĩ ra trong một căn phòng có nhạc, và cơ thể họ đã thực hiện một hành động chân thật, và những người xung quanh nhìn thấy nó và cũng làm theo.

Người lớn tuổi ở rìa khu vực này đã có mặt trong phòng khi một số động tác này được phát minh ra. Họ đã chứng kiến âm nhạc thời kỳ đó. Họ mang khoảnh khắc ban đầu đó trong cơ thể mình – không phải dưới dạng ký ức, mà là kiến thức về mặt thể chất. Trận đấu đối xứng không phải là lòng tốt. Đó là sự học hỏi.

Entropy trong khiêu vũ xảy ra khi thế hệ trẻ cho rằng những người lớn tuổi không có gì để đóng góp cho sàn nhảy. "Cứu hộ" giữa các thế hệ xảy ra khi ai đó hiểu rằng kho tàng sống của sàn nhảy là những người đã ở trên đó lâu nhất.

Đưa họ trở lại. Hãy tìm hiểu những gì họ biết. Hãy khiến họ cảm thấy được chào đón trong ngôi đền mà thế hệ của họ đã góp phần xây dựng.

— — —

Phần 8 và 9 của Cẩm nang di chuyển Recovery Kernel.
Đọc kèm theo: Phần 0 (Hướng dẫn địa điểm) · Các phần 1-7 (Nền tảng và Bản đồ Quy trình nghiệp vụ) · Quy tắc của Đền.

Sàn nhà vẫn còn sống khi có ai đó từ chối rời khỏi nó.

Khiêu vũ là kiến trúc tự nhiên.

THE CENTURION — Cơ thể biết cách vận động sẽ có ít lý do hơn để tìm đến chất gây nghiện.

Khung C-28 của Recovery Kernel chỉ ra dopamine, endorphin và anandamide mà cơ thể tự sản xuất. Khiêu vũ liên tục với cường độ phù hợp sẽ kích thích tất cả ba chất này: giải phóng endorphin cho hệ tim mạch, dopamine tạo cảm giác thưởng khi có nhịp điệu, và anandamide từ hoạt động thể chất đều đặn. Đây là cùng một cấu trúc dược lý mà các chất khác đang cố gắng mô phỏng. Cơ thể biết cách kích hoạt những chất này thông qua vận động sẽ có mối quan hệ khác với các chất trong môi trường xung quanh.

Hướng dẫn này không khẳng định rằng các loại thuốc khiến mọi người nhảy kém. Một số màn trình diễn khiêu vũ tuyệt vời nhất trên thế giới xảy ra trong bối cảnh sinh hóa cụ thể của một trải nghiệm MDMA được thực hiện tốt trên sàn nhảy được thiết kế cho nó. Hướng dẫn này lập luận rằng kỹ năng khiêu vũ, độc lập với bối cảnh đó, thay đổi trải nghiệm của mọi khoảnh khắc trên sàn nhảy — từ phần mở đầu, quá trình tăng dần, đỉnh cao, giai đoạn hạ nhiệt và cả những ký ức vào buổi sáng sau.

Bước nhảy hai nhịp dứt khoát mang lại sự thỏa mãn hơn so với những động tác run rẩy do căng thẳng. Khoảnh khắc dừng trong điệu tango, đúng lúc nhất theo nhịp điệu của âm nhạc, là một trong những trải nghiệm thể xác thầm kín và dễ chịu nhất mà bạn có thể tìm thấy ở một câu lạc bộ. Tiếng giậm chân mạnh mẽ hòa cùng tiếng trống dồn ở tốc độ 150 BPM khiến cơ thể và âm nhạc trở thành một thể thống nhất trong khoảnh khắc ngắn ngủi. Những điều này không phải là sự thay thế cho trải nghiệm sử dụng thuốc. Chúng là những gì mà trải nghiệm sử dụng thuốc đang cố gắng để đạt được.

Hiểu rõ nhịp độ (BPM). Hiểu cơ thể bạn phản ứng như thế nào với nó. Hãy thực hiện động tác đó. Cất điện thoại đi. Âm nhạc đang hướng dẫn. Cơ thể đang vận động là cơ thể có khả năng học hỏi.

— — —

HƯỚNG DẪN CHUYỂN ĐỔI SANG MÔ HÌNH "RECOVERY KERNEL"

Safety Net · Phụ lục · Quy trình của Temple · Bản đồ bộ gen toàn cầu.

Sàn nhảy là một ngôi đền. Hãy di chuyển như bạn hiểu ý nghĩa của nó.